South Asian
Retrospective Material
India
Filmed by
The Library of Congress Office
New Delhi, India

1990

Available from
Photoduplication Service
Library of Congress
Washington, D.C. 20540

श्री

म ल्ल खां ब.



हें पुस्तक

मेल ट्रेनिंग कॉलेजचे शिक्षक व संखेडा गुर्जर-बंधु

व्यायामशाळेचे

आणि

बडोदें येथील श्रीमंत प. प. नारायणगुरूंचे बाल

प्रभु व्यायामशाळेचे अध्यापक,

जुजुत्सुचे पुस्तकाचे कर्ते

लक्ष्मण नारायण सप्रे

यांनीं

देशी व्यायामपद्धतीचा जीर्णोद्धार होऊन आपल्या हातून

कांहीं देशसेवा घडावी या हेतूनें लिहिलें.

सन १९२२

किंमत ०१२

मुद्रक व प्रकाशक—

रा. रा. शंकर नरहर जोशी,

चित्रशाळा प्रेस, १०२६ सदाशिव पेठ, पुणें शहर.

अर्पणपत्रिका.



हे पुस्तक वे. शा. सं. मल्लविद्या विशारद

श्रीमत् परमहंस परिव्राजकाचार्य,

नारायणगुरु देवधर यांचे

चरणारविंदीं स्वदेशसेवारूपी

गुरुदक्षिणेबद्दल खास

अर्पण केलें

असे.



सूचना—

पृष्ठ ६७ यांतील टीप—पुस्तक वाचण्याचे अगोदर वाचून त्याप्रमाणें चित्राचा नंबर बदलून घ्यावा.

भाग २ पृष्ठ ९६ व १०१ ची टीप—डाव नं. ६८ व डाव नं. ७४ ह्यांत चि. नं. २९ व चि. नं. ३४ प्रमाणें हात बांधून पाय वर उडवून मलखांबास अढी मारण्यास सांगितलें आहे. परंतु तें चुकीचें असून ही चित्रें घोडाउडीचा दसरंग करतांना मलखांबावर हात टेकून वर उठण्याच्या स्थितीसंबंधी आहेत. तरी डाव नं. ६८ व डाव नं. ७४ त सांगितलेल्या साध्या घोडाउडीचा व दुहाती घोडाउडीचा दसरंग करतांना प्रथम घोडाउडी करून नंतर चि. नं. ३४ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें मलखांबावर हात टेकून वर उठावें व नंतर खालचा हात वरच्या हाताचे जागेवर मलखांबावर ठेवून दुसऱ्या बाजूला (पाठीमागें) तोंड फिरवून पूर्वी वर ठेवलेला उजवा हात खाली नेऊन ढुंगणाजवळ ठेवावा आणि दोन्ही हात ताठ करून पाय वर उडवावे. पाय उडवून ते वर गेल्यावर रुंद करून मलखांबास खोडा बांधावा, व पुनः एक हात खालीं टेकून चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें मलखांब धरून हे डाव करावेत. साध्या घोडाउडीचा दसरंग करतांना एक हात खाली व एक हात वर ठेवावा. आणि दुहाती घोडाउडीचा दसरंग करतांना दोन्ही हात (वरचा हात ज्या बाजूस असेल त्याच बाजूस खालचा हात टेकावा) एकाच बाजूस टेकावेत.



अनुक्रमणिका.

भाग पहिला.

कुस्तीच्या उपयुक्त उड्या.

प्रकरण १ लें.

साधीं कामें.

प्रकरण २ रें.

दुहाती कामें.

प्रकरण ३ रें.

एक हाती कामें.

प्रकरण ४ थें.

सुई दोऱ्याचीं कामें

भाग दुसरा.

कौशल्यपूर्ण अथवा प्रेक्षणीय उड्या.

प्रकरण १ लें

बगल अढीचीं कामें.

प्रकरण २ रें.

अदब उडीचीं कामें

प्रकरण ३ रें.

गोफण उडीचीं व पंजा उडीचीं कामें.

प्रकरण ४ थें.

सुत्या हाताचे उडीचीं कामें.

प्रकरण ५ वें.

मानेचीं कामें.

प्रकरण ६ वें.

जमिनीवरची बॅलेन्स (उत्तोल) चीं कामें.

प्रकरण ७ वें.

कान पकडीचीं कामें.

प्रकरण ८ वें.

घोडा उडीचीं कामें.

प्रकरण ९ वें.

मोहन बेडीचीं कामें.

प्रकरण १० वें.



गुरूपकडीचीं कामें.

प्रकरण ११ वें.



शिडी. बंदर उडी, कपाळ उडी,छुद्दी उडी वगैरे कामें.

भाग तिसरा.



नटविद्येचा मलखांब.

प्रकरण १ लें.



वृक्षांचीं कामें.

प्रकरण २ रें.



मोर उडीचीं कामें.

प्रकरण ३ रें.



फराऱ्यांचीं कामें.

प्रकरण ४ थें.



मयुऱ्यां (मयूर पंखी) चीं कामें.

प्रकरण ५ वें.



कुक्कटासनाचीं कामें.

प्रकरण ६ वें.



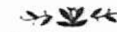
गरूड, मत्स्य, पलंग, पताक वगैरे कामें.

प्रकरण ७ वें.



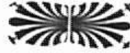
हनुमानध्वज व हनुमानपकडीचीं कामें.

प्रकरण ८ वें.



मल्लखांबावरचीं झाडें व नमुन्याकरितां मल्लखांबाच्या कांहीं जाती.

टांगल्या मल्लखांबाचा एक नवीन प्रकार.



प्रस्तावना.



रक्षावें स्वबला असेंच असलें, चित्तीं तुझ्या सत्वरीं।
व्यायामें तनुते कसी बहुपरी, कुस्त्या गुणी आदरी॥
ज्या योगें बल, बुद्धि, वीर्य, अवघें, संपादुनी सत्वरा।
ऐशा सर्व कलांत श्रेष्ठनृपति, त्या मल्लखांबा करा॥१॥

नारायणतनय.

आपल्या हिंदुस्थान देशांत जे अनेक प्रकारचे मर्दानी खेळ प्रसिद्ध आहेत, त्या सर्व खेळांत कुस्तीच्या खेळास अग्रस्थान दिलें पाहिजे. ही कुस्तीची विद्या आपले देशांत फार प्राचीन काळापासून अस्तित्वांत आलेली आहे. व तत्संबंधानें जुन्या ग्रंथांवरून शोध करून जर कोणी लिहिण्याचें मनांत आणलें तर ह्या विषयाचा एक स्वतंत्र ग्रंथ लिहितां येईल. आपले लोकांस अभिमान बाळगण्याजोग्या ज्या कांहीं अनेक जुन्या गोष्टी आहेत त्यांपैकीच कुस्तीची विद्या ही एक आहे. हल्लींच्या काळींही आपल्येकडील कुस्ती खेळणारे गामा वगैरे प्रसिद्ध पहिलवान लोक पाश्चिमात्य देशांत जाऊन तेथील नामांकित कुस्ती खेळणारांशीं कुस्त्या करून विजय संपादन करीत आहेत, ह्यावरून निदान त्या विद्येंत आमचे लोक इतर लोकांपेक्षां मागासलेले नाहींत हें खास. हिंदुस्थानांत कुस्ती खेळण्याच्या ज्या निरनिराळ्या पद्धति प्रचारांत आहेत, त्या पाहतां त्यांमध्यें विशेष महत्त्वाचा फरक आहे असे नाहीं;पण निरनिराळ्या गुरुपरंपरेनें त्यांच्यांत निराळेपणा आलेला आहे. डाव करण्याचे पद्धतींतही ह्याच कारणानें थोडासा फेरफार झालेला आहे व भाषाभेदाप्रमाणें एकाच डांवाचीं निरनि-राळीं नावें प्रचारांत आलीं आहेत. काशीचे वे. शा. सं. **बाळंभट दादा देवधर** हे शेवटचे बाजीरावसाहेब यांचे कुस्ती शिकविणारे गुरु

होते हें इतिहासप्रसिद्ध आहे. काशीस व पुण्यास ह्यांच्या परंपरेच्या कित्येक तालिमीही आहेत. ह्यांची त्या बाजूस चांगली प्रसिद्धि आहे. सुर्त एवढेंच सांगावयाचें आहे कीं, त्यांचे कनिष्ठ चिरंजीव **वे. शा. सं. नारायण गुरु** हे बडोद्यास पुष्कळ वर्षें येऊन राहिले होते, व यांनीं एक तालीमही बडोद्यास स्थापन केली आहे. ते १५-१६ वर्षांपूर्वी समाधिस्थ झाले. त्यांचे तालमींतील विद्यार्थ्यांपैकीं मी एक आहें; त्यांचे-पासून त्यांचे कृपेनें प्रस्तुत विद्येची जी माहिती मजला मिळाली आहे, ती सवडीप्रमाणें प्रसिद्ध करण्याचा विचार आहे. परंपरेची जी कुस्ती आहे त्यांत मल्लखांबास फार महत्व दिलें आहे व चांगली कुस्ती येण्यास चांगला मल्लखांब येणें फार अगत्याचें आहे, असें आमच्या परंपरेचें मत असल्यामुळें कुस्तीबद्दलची माहिती देण्यापूर्वी मल्लखांबाच्या माहितीचें एक सचित्र पुस्तक छापावें असें मनांत आलें; परंतु अशा प्रकारची मल्लखांबासंबंधाची माहिती अजून मराठी भाषेंत प्रसिद्ध झालेली नाहीं. व आमचा ह्या बाजूनें हा नवाच प्रयत्न असल्यामुळें त्यांत पुष्कळ चुका होण्याचा संभव आहे, तरी सुज्ञ वाचक त्याकडे लक्ष न देतां त्यांतील ग्राह्य भाग तेवढाच घेतील अशी आशा आहे.

मल्लखांब शिकणाराला सोईस्कर पडावें, या हेतूनें या पुस्तकांत १ कुस्तीच्या उपयुक्त उड्या, २ प्रेक्षणीय (चित्ताकर्षक) उड्या, ३ फरारे, झाडें वगैरे मिळून तीन विभाग पाडिले असून त्यांत मल्लखांबाची एकंदर माहिती दिली आहे. तरी हें पुस्तक तज्ज्ञ मंडळीस पसंत पडल्यास निरनिराळ्या प्रकारचे जे दुसरे मल्लखांब आहेत, त्यांचे माहितीचा स्वतंत्र दुसरा भाग काढून समाजसेवा करावी असा माझा विचार आहे.

हें पुस्तक पुणें चित्रशाळा प्रेसचे मॅनेजर यांनीं छापून प्रसिद्ध करण्याचें कबूल केलें त्याबद्दल त्यांचे आभार मानून, शेवटीं श्रीगुरूंचें व श्रीरामाचें स्मरण करून माझ्या विद्याग्रप्रमाणें माहिती देण्यास सुरवात करितों.

मल्लखांबाच्या उड्या.

प्रकरण १ लें.

कुस्तीच्या उपयुक्त उड्या.

(१) साधी उडी.

प्रथम ज्या अंगाची (बाजूची) उडी घ्यावयाची असेल त्या बाजूचा खांदा मल्लखांबास टेकून उभें राहावें. चि० नं० १ मध्यें दाख-विल्याप्रमाणें त्याच बाजूचा पाय पुढें ठेवून त्याच बाजूचे हातानें मल्लखांब धरावा आणि चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें दुसरा हात मल्लखांबास वर लावून उभें रहावें.

नंतर मानेचा व शरीराचा झोक मागें टाकून समोरून पाय वर न्यावे आणि नं० २ च्या चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें मल्लखांबास स्वारी (आढी) बांधावी. पायाची आढी चांगली घट्ट बसली म्हणजे हात चि० नं० २ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें सुटे सोडून रहावें.

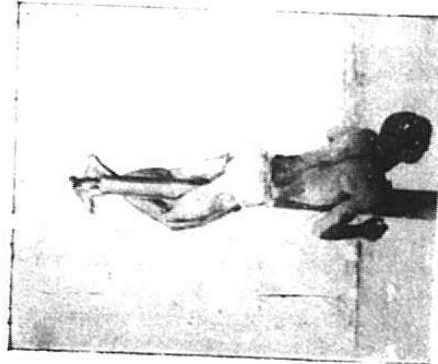
मल्लखांबावरून खालीं उडी मारणें असेल तेव्हां मल्लखांबावर आपले दोन्ही तळहात बेंबीचे खालीं टेकावे. नंतर चि० नं० ३ मध्यें दाख-विल्या प्रमाणें हात ताठ करून पायाचे पोटऱ्यांनीं मल्लखांब दाबून शरीर उंच नेऊन मल्लखांबास झुंगण लागल्याबरोबर पायांची आढी सोडून द्यावी, व खालीं उडी मारावी.

खालीं उडी मारल्यावर नं० ४ चे चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें उडी मारणारा जमिनीवर उभा राहील.

वरप्रमाणें साधी उडी दोन्ही बाजूंची घेण्यास शिकावें.



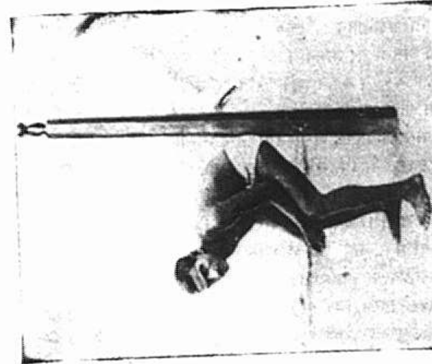
नंबर १.



नंबर २.



नंबर ३.



नंबर ४.

सूचना:—मल्लखांबाच्या उड्या शिकण्याची ज्याची इच्छा असेल त्यानें माहितगार माणसाचे मदतीशिवाय शिकण्याचा यत्न करूं नये; केल्यास शरीरास इजा होण्याचा संभव आहे.

---

१ साधी उडी हा मल्लखांबाचा मूळ पाया आहे. पाया चांगला असला म्हणजे भितीला ज्याप्रमाणें भक्कमपणा येतो त्याप्रमाणें मल्लखांबाची पहिली उडी जर चांगल्या रीतीनें करतां आली तर पुढील उड्या सोप्या जातात. कित्येक तालमींतून पहिली उडी टाकण्याचे वेळेस चि० नं० ३ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें बेंबेजवळ हात लावून मल्लखांबास पाठीमागून पायांनीं दाबून उंच न होतां नुसते हात टेकून व पाय लांब करून उडी घेण्याची पद्धत आहे; पण ती पद्धत दिसण्यांत चांगली दिसत नाहीं. व मल्लखांबाच्या उड्या करण्याचे कामांत सोयीचीही नाहीं. कारण मल्लखांबाच्या पुढच्या उड्या करता करता जर शरीर जमिनीजवळ आलें तर पाय लांब ठेवून उडी टाकतां येणार नाहीं; व त्याप्रमाणें उडी टाकिल्यास तोंड फुटण्याचा आणि गुडघ्यांस इजा होण्याचा संभव आहे. पायांनीं पाठीमागून (चि० नं० २ प्रमाणें) दाबून उडी टाकण्याची संवय असली तर जमिनीस छाती लावून अगर नाक लावून देखील उडी टाकितां येते, व नवीन शिकणारांस आमच्या पद्धतीप्रमाणें उडी शिकण्यास सोपी जाते. बेंबेजवळ हात ठेविण्याचें कारण कीं जितके हात उंच असतील तितकें शरीर उंच वर उचलण्यास सोपें जातें व शरीर उंच उचललें गेलें म्हणजे उडी टाकितांना तोंडावर पडण्याची भीति राहत नाहीं. त्यामुळें आमचे पद्धतीप्रमाणें पहिली उडी टाकण्यास शिकलें तर शिकणारा शरीरानें स्थूल असला तरी त्यास लवकर उडी टाकितां येते. साधी उडी शिकतांना प्रथम एकदोन महत्त्वाच्या गोष्टी लक्षांत ठेविल्या पाहिजेत. केव्हांही उडी घ्यावयाची ती तळपायाचे टांचावर अगर तळपायावर न घेतां पुढील चवड्यावर घेण्याची संवय ठेवावी. पुष्कळ ठिकाणीं या गोष्टीकडे पाहिजे तितकें लक्ष दिलें जात नसल्यामुळें उडी टाकतांना पाय जमिनीवर जोरानें आपटले जाऊन त्यांचा फारच मोठा आवाज होऊन त्यांस झिणझिण्या येतात. कांहीं वेळपर्यंत

अशा प्रकारच्या उड्या केल्या तर ते दुखावयासही लागतात व असा आवाज होणें हे शरीर ताब्यांत नसल्याचें लक्षण समजलें जातें. वर सांगितल्याप्रमाणें पायाचे चवड्यावर उडी टाकण्याची जों जों जास्त संवय होत जाईल तों तों शरीराचा तोल संभाळला जाऊन पायाचा आवाज होण्याचें कमी कमी होऊन शेवटीं आवाज होण्याचें अगदीं बंद पडेल. व असें झालें म्हणजे पायांस मुळीच इजा होणार नाहीं.

दुसरी गोष्ट अशी कीं, उडी घेण्याचे उद्देशानें सुरवातीस उडी टाकणारा मनुष्य मल्लखांबाजवळ ज्या ठिकाणीं उभा राहिला असेल त्याच ठिकाणीं मल्लखांबावर खालीं उडी टाकिल्यावर त्याचे पाय आले पाहिजेत. पुष्कळ वेळां मल्लखांब करणारी मंडळी या तत्त्वाकडे लक्ष देत नाहींत व उडी टाकतांना भलत्याच बाजूस उडी टाकतात. त्याचप्रमाणें उडी घेण्याचे सुरवातीस मल्लखांबावर आपला जो खांदा टेकलेला असतो. त्या ठिकाणाहून तो सरकूं देऊं नये. जर आपला खांदा सरकला तर दिशा फेर होऊन जागेत फेर पडतो. यासाठीं तसें होऊं न देण्याचा नेहमीं प्रयत्न करावा.

साध्या उडीचा उपयोग.

स्वारी, कंबरखोडा, गळखोडा, हरणफांस, निजामबंध, तबकफाड, सांडी वगैरे प्रकारचे निरनिराळे कुस्तीचे डाव करण्यांत ह्या उडीचा चांगला उपयोग होतो. साधी उडी उत्तम रीतीनें करतां आल्यास घोड्यावर अल्प श्रमांत लवकर बसतां येते.

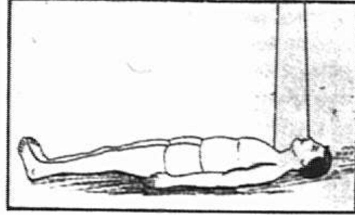
रगडा.

उडी घेण्याचे पूर्वी पायाची पकड चांगली बसली असतां चि. नं. २ प्रमाणें शरीर वर उचलून जमीनीवर उडी न टाकतां हात सोडून व शरीराचा झोंक खालीं सोडून देऊन मल्लखांबास जोरानें आपल्या छातीचा रगडा (छाती मल्लखांबावर आपटून तीस जोरानें खालचे बाजूस हिसडा मारणें) द्यावा. ह्या रगड्यानें शरीरास हिसका बसून ते घसरून किंचित खालीं येतें. खालीं येतांच पुन्हां चि. नं. ३ प्रमाणें शरीरावर उचलून दुसरा रगडा द्यावा. असें वारंवार करीत गेल्यास पायाची पकड चांगली तयार होते. रगड्याची संवय प्रथम नसल्यामुळें जें शरीर सरकतें तें जस-

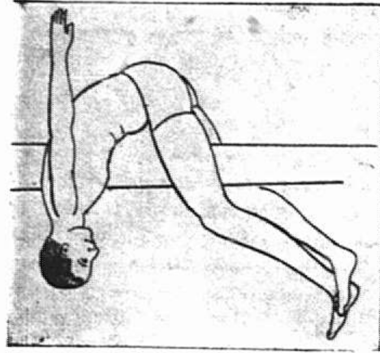
जशीं संवय जास्त होत जाईल तसतसें मलखांबावरून घसरण्याचें कमी कमी होत जाऊन शेवटीं वाटेल तितका जोराचा रगडा मारिला तरी एक इंचभर देखील जागेवरून हालणार नाहीं. हा एक साध्या उडीचाच प्रकार आहे.

रगड्याचा उपयोग.

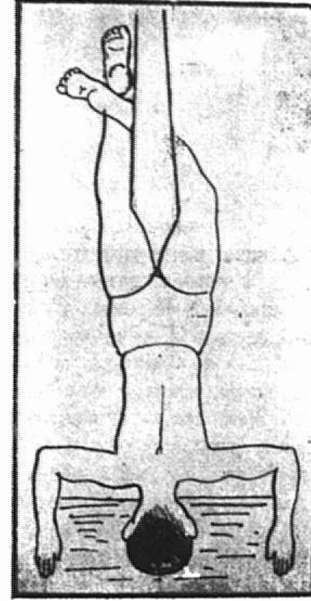
कुस्तीमध्यें सामनेवाल्यास आपण खालीं आणून सर्वी भरली असतां त्यास जेर करण्याकरितां रगड्याचा चांगलाच उपयोग होतो. म्हणून रगडा मारण्याची शक्य तितकी जास्त संवय ठेवावी.



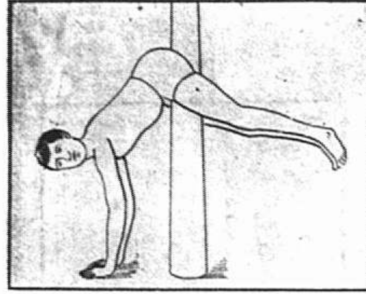
नंबर ५.



नंबर ६.



नंबर ७.



नंबर ८.

साध्या उडीची सोपी रीत.

मल्लखांब शिकण्याची पुष्कळांस फार इच्छा असते व ती इच्छा तृप्त करणारे म्हणजे शिकविणारेही बरेच असतात. परंतु चालू असलेल्या शिक्षणपद्धतीप्रमाणें मल्लखांब शिकणें नवीन शिकणाऱ्या मंडळीस फारच अवघड व भयप्रद वाटतें. कारण वरील पद्धतीप्रमाणें जी उडी प्रथम शिकवितात ती शिकण्यास ओंळंबून व पाय वर नेऊन मल्लखांबास आढी (स्वारी) बांधावी लागते. व ती बांधते वेळेस शिकणारानें मनांत एका प्रकारचा भीतिरूपी धक्का बसून खालीं डोकें व वरती पाय झाल्या कारणानें त्यास आपण कोठें आहोंत याचें भान रहात नाहीं. अशी स्थिति झाल्यावर त्याचे हात व पाय मल्लखांबावरून सुटून तो तोंडावर पडतो. अशा प्रकारें एक दोन वेळा पडला कीं त्याचें मनांत मल्लखांबासंबंधानें कायमची दहशत बसते व तो मल्लखांब करण्याचें सोडून देतो. कदाचित मल्लखांब शिकणारा निर्भीड असला तर त्यास मल्लखांबास पायाची आंटी बसेपर्यंत मुळींच भीति वाटत नाहीं. परंतु चि० नं० ३ प्रमाणें मल्लखांबावर दोन्हीं हात बेंबीजवळ ठेऊन त्याचे-वर एकंदर शरीराचा भार घेऊन ढुंगणापासून शरीर वर उचलण्याचे

वेळेस, व खालीं उडी टाकण्याचे वेळेस त्यास फारच भीति वाटते व तो एकदम आपले हातपाय सोडून देतो. मल्लखांबावरून हातपाय सुटले म्हणजे तो तोंडघशी पडून त्यास फार इजा होते. असें झालें म्हणजे तो नाउमेद होऊन मल्लखांब शिकण्याचें सोडून देतो. ह्या सर्व अडचणी दूर होऊन शिकणारास अल्प श्रमांत भीति न वाटतां साधी उडी करतां यावी व त्यास मल्लखांबाचीं पुढील कामें शिकण्यास उमेद यावी या हेतूनें ही नवीन योजना केली आहे.

२ ही उडी शिकणारानें प्रथम मल्लखांबाजवळ ४ चार किंवा ५ पांच फूट लांबीचें जाजम अगर एक कोथळा जमिनीवर आंथरून (अंगास माती लावून मल्लखांबावर अंग घांसून अंगाचीं सालें न निघावीं या हेतूनें कांहीं तरी जमिनीवर आंथरावें) त्याजवर हात पाय लांब करून चि० नं० ५ प्रमाणें उताणें निजावें; नंतर शक्य तितका जोर करून पाय उंच नेऊन चि० नं० ६ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें मल्लखांबास मजबूत आंटी (स्वारी) बांधावी. याप्रमाणें करीत गेल्यास उंच पाय नेण्याची संवय होऊन मल्लखांबावरची स्वारी पण पक्की होते. स्वारी मजबूत झाली म्हणजे चि० नं० ७ प्रमाणें दोन्ही हात जमिनीवर ठेवून चि० नं० ८ प्रमाणें ते हळूहळू मल्लखांबाजवळ आणून शरीर उंच करावें व पाय जमिनीवर आणावे. ही उडी चांगली साधली म्हणजे साधी उडी शिकण्यास सुरवात करावी. साधी उडी आली म्हणजे ती बसून व निजून, व जमिनीस छाती अगर पोट लावून टाकण्याची संवय करावी.

३ साधी सलामी.

चित्र नं० १ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें मल्लखांबाजवळ उभें राहून चित्र नं० ९ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें शरीर वर न्यावें. शरीर वर नेतांना



नं० ९.



नं० १०.

दोन्ही पाय जुळवून व गुडघ्यांतून चित्र नं० ९ मध्यें दाखविल्याप्रमाणे वांकवून ठेवावे. नंतर वरचा हात सोडून शरीर पलीकडे टाकावें व चित्र नं. १० मध्यें दाखविल्याप्रमाणें वरचा हात खाली मल्लखांबास अडवा टेकून जमिनीवर उभे राहावें. जमिनीवर उभे राहते वेळेस पायाचा आवाज मुळींच होऊं देऊं नये. व त्याचप्रमाणे उडी घेते वेळेस आपण ज्या बाजूची उडी घेतली असेल त्या बाजूचा खांदा मल्लखांबा-वरून बिलकूल सरकूं देऊं नये असे केल्यानें ज्या जागेवरून उडीची सुरवात केली असेल त्या जागेवर आपली उडी आपोआप येईल.

सूचनाः—ही उडी घेतांना वर पाय नेतेवेळेस गुडघे मल्लखांबावर आपटूं देऊं नयेत. कारण नवीन शिकणारांचे गुडघे सुरवातीस पुष्कळदां आपटण्याचा संभव असतो, तसेंच वरचा हात सोडून स्फूर्तीनें मल्लखांबास चित्र नं. १० प्रमाणें टेंकावा नाही तर खाली येतांना मल्लखांबावर गुडघे आपटण्याचा संभव आहे. ह्या उडीची क्रिया कोल्हाटी लोक ज्याप्रमाणें कोल्हाट उडी मारतात त्याप्रमाणें होतें.

सलामीचा उपयोग.

या उडीचा निमाज बंद सारख्या कुस्तीच्या कांही डावांत उपयोग होतो. सामनेवाल्यानें कुस्तीचे डावांत आपला हात पिरगळण्याचा प्रसंग आणल्यास लागलीच त्याचे हाताचा आधार घेऊन सलामी उडीत सांगितल्याप्रमाणें गोलाटी घ्यावी; व जमिनीवर चीत न पडतां पायावर (पट) पडावें म्हणजे आपला बचाव चांगले रीतीनें होईल.

डा० नं०४ दसरंग.

पहिली उडी घेऊन चित्र नं० २ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें मल्लखांबावर स्वारी बांधून राहावें. नंतर दसरंगाची उडी करण्यासाठीं चित्र



नं० ११



नं० १२



नं० १३

नं० ११ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें पायाचा खोडा बांधावा. पायाचा खोडा बांधण्याची पद्धत अशी आहे कीं, एक पाय गुडघ्यांतून वांकवून आडवा करून दुसऱ्या पायानें गुडघ्याचे खाचेंत ठेवावा व दुसऱ्या पायाचा पंजा चित्र नं० ११ मध्यें दाखविल्याप्रमाणे मल्लखांबास अडकवून ठेवावा ज्या बाजूचा पाय आडवा केला असेल त्या बाजूनें मल्लखांबावर चित्र नंबर १२ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें हात टेकून उठून वरचे अंगास मल्लखांब धरावा. जो पाय वाकवून ठेविलेला असेल त्या बाजूचा हात वर लावावा व दुसरा हात खालीं मल्लखांबास टेकून उठावें. नंतर खोडा सोडून टेंकलेला हातही वर नेऊन चित्र नं० १३ मध्यें दाखविल्याप्रमाणे दोन्ही

हातांनी मल्लखांब धरावा व खालचा पाय दुका करून चित्र नं० १३ मध्यें दाखविल्याप्रमाणे मल्लखांबास अडकवून ठेवावा व शरीर वर नेऊन चि. नं० ११ प्रमाणें पुन्हा वर खोडा बांधावा असें करीत करीत वर जावें. वर गेल्यावर छातीचा रग्गा (हिसका) देत देत खालीं यावें व पहिल्या उडीत सांगितल्याप्रमाणें खालीं उडी टाकावी.

सुचना:—ह्याप्रमाणे दोन्ही बाजूंनी उडून दसरंग फिरण्याची संवय ठेवावी.

वर सांगितल्याप्रमाणे दसरंगाच्या उभ्या स्फूर्तीने मल्लखांबावर करीत राहिल्यास कोठें कोठें त्यास दसरंगाचा वेल असें म्हणतात. तरी पण साध्या उडीचा वेल निराळ्या प्रकारचा असल्याकारणानें तो पुढें चि. नं० १५-१६ मध्यें देण्यांत आला आहे. तो पहावा.

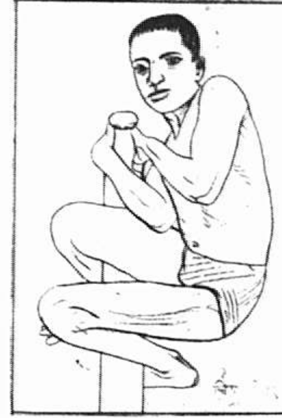
साध्या दसरंगाचा उपयोग.

कुस्तीमध्यें समोरच्या गड्याने आपणास खालीं आणलें तर त्याचे हाताची बोटें सोडवून आपणास ज्या बाजूने दसरंग फिरावयाचा असेल त्या बाजूनें समोरचे गड्याचे हातावरून त्याचे दोन्ही पायांचे मांड्यांत आपला त्याच बाजूचा हात घालावा व आपल्या खांद्यानें त्याचे खांद्यास जोरानें हिसका मारून दसरंगासारखे फिरावें. नंतर आपला दुसरा हात त्याचे कमरेवर टाकून दोन्ही हातांनीं कंबरेस विळखा घालावा. ही क्रिया फार चलाखीनें केली पाहिजे नाहीतर समोरचे गड्यास संधी मिळाली तर तो आपल्या दसरंगाचा फायदा घेऊन आपणास दाबून चीत करितो म्हणून पंजाबी लोक या डावास घातकी डाव असे समजतात. तरी पण गु० बाळंभट दादा देवधर यांचे परंपरेत या डावावर कुस्तीतील अर्धे काम करून घेण्यांत येतें आंडी, हरणफांस, तबकफाड, गळखोडा वगैरे डावांची तोड करण्यांत दसरंगाचा उपयोग होतो.

खोड्याचा उपयोग.

कुस्तांत सामनेवाल्याला जेर करण्याकरितां त्याच्या कंबरेस, मानेस किंवा पायाचे मांडीला खोडा बांधतात.

डाव नं. ५ साधी फिरकी.



नं. १४

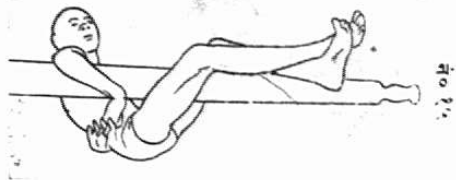
साधा दसरंग करून वर गेल्यावर मल्लखांबाचे बोंडास चि. नं० १४ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें हाताची गोफण बांधावी. नंतर बाहेरील डाव्या हाताचे खालून डोकें काढावें व मल्लखांबाकडे पाठ करून फिरावें. फिरतांना चि. नं. ३६ मध्ये दाखविल्याप्रमाणें शरार राहील. नंतर दुसरे बाजूचे [डावे] खांद्यावर शरीर आल्यावर दसरंगाप्रमाणें पाय वर नेऊन स्वारी बांधावी.

याप्रमाणें मल्लखांबावर फिरकी एकसारखी वरचेवर करीत जावी. म्हणजे फिरकीचा वेल होईल.

उपयोग.

ही फिरकी दिव्याचा मल्लखांब करतांना फिरतात व कुस्तीमध्ये

समोरासमोर'चौदंडीवर कुस्ती खेळणारे दोघे असले तर त्या वेळेस वाटेल त्याला ही फिरकी फिरता येते.



नं० १५



नं० १६

डा० नं० ६ साधीचा वेल.

साधा दसरंग करून मल्लखांबाचे बोंडाजवळ गेल्यावर चि. नं० ११ प्रमाणें खोडा व बांधता मल्लखांबावर चि० नं० २ प्रमाणें स्वारी बांधावी व नंतर चि० नं० १५ प्रमाणें आपल्या दोन्ही हातांची गोफण पाठीमागें बांधून पायांची आंटी सोडून उजवा पाय जरा खालीं घेऊन मल्लखांबावर पोकळ राहील अशा रीतीनें ठेवावा. व डावा पाय उजव्या पायाचे पोकळ राहिलेल्या जागेमधून काढावा. नंतर [डावा पाय] उजव्या पायावरून चि. नं० १६ प्रमाणें मल्लखांबावर नेऊन चि० नं० ३ प्रमाणें स्वारी बांधावी.

याप्रमाणें वरचेवर ६।७ वेल मल्लखांबावर करावा, व थकल्यासारखे वाटल्यास नेहमीप्रमाणें जमिनीवर उडी टाकावी.

डा० नं० ७ तिढा अगर उलटी.



नं० १७



नं० १८



नं० १९

प्रथम चि० नं० १ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें मल्लखांबास धरून पवि-ऱ्यावर उभे राहावें. नंतर उडून मल्लखांबास स्वारी न बांधितां चि०नं० १७ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें ज्या अंगाची उडी घ्यावयाची असेल त्या अंगाचे दुसऱ्या बाजूचा पाय [उजव्या बाजूची उडी घ्यावयाची असेल तर डाव्या बाजूचा पाय व डाव्या बाजूची उडी घ्यावयाची असेल तर उजव्या बाजूचा पाय] प्रथम मल्लखांबास लावून त्या पायावर दुसरा पाय ठेवावा. शक्य तितक्या जोराने दोन्ही मांड्यांनीं मल्लखांबास दाबून चि० नं० १८ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें अढी बांधून हात सुटे सोडून रहावें. पाठ मल्लखांबास लागली म्हणजे चि० नं० १९ मध्यें दाखवि. त्याप्रमाणे शरीर मुरडून ज्या बाजूची उडी घेतली असेल त्याच बाजूच्या



नं० २० *

हाताने बोहेरून मल्लखांबास भक्कम धरून दुसऱ्या हाताने, मल्लखांब ज्या हाताने धरिला असेल त्या हाताचें कोपर धरावें. नंतर चि० नं० २० मध्यें दाखविल्याप्रमाणे खालचे पायाचा पंजा मल्लखांबास अडवून वरचा पाय त्या पायाखालून काढून चि० नं० ३ मध्यें दाखविल्याप्रमाणे स्वारी [अढी] बांधावें. व जमिनीवर उडी टाकावी.

डा० न० ८ तिढीचा दुसरंग.

तिढी करून चि० नं० २ प्रमाणें आढी बांधून चि० नं० १२ प्रमाणे

---

* **टीप**:—नं १७, १८, १९ ही चित्रें उजव्या हाताने घेतलेल्या तिढीची आहेत; व नं. २० हें चित्र डाव्या हाताच्या तिढीचें आहे.

मल्लखांबावर हात टेकून वर उठावें. व पुन: चि० नं० १३ प्रमाणें हाताची आढी मल्लखांबास बांधून मल्लखांबावर तिढी करावी असें वरचे-वर मल्लखांबावर आपणास थाक लागे तोंपर्यंत करीत रहावें. आपण पूर्ण थकलों असें वाटल्यास चि० नं० २ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें मल्ल-खांबास स्वारी बांधून जमिनीवर उडी टाकावी.

डा० नं० ९ तिढींचा वेल.

तिढी करून चित्र नंबर १८ प्रमाणे आपलें शरीर आल्यावर चि० नं० १९ प्रमाणें मल्लखांब हातानें पकडावा व दुसऱ्या हातानें मल्लखांबास पकडलेल्या हाताचें कोंपर अगर दंड पकडून आढींतील [खोब्यांतील] जो वरचा पाय असेल तो खालचे पायामधून काढून घ्यावा व पुन: चि० नं० २० प्रमाणें पाय फिरवून त्याचेवर दुसरा पाय टाकून चि० नं० ११ प्रमाणें खोडा बांधावा या प्रकारें मल्लखांबावर करीत राहिल्यास तिढीचा वेल होईल. परंतु या प्रकारें वेल केल्यास करणारा मनुष्य मल्लखांबावरून खालीं सरकतो म्हणून ज्या वेळेस मल्लखांबावरील हाताचे कोंपर अगर दंड पकडावयाचा असेल त्या वेळेस प्रथम मल्लखांब ज्या हातानें आपण पकडतो तो हात आपलें शरीर जरा उंच उचलून टाकावा. असें केलें असतां आपणास वेल करीत करीत मल्लखांबाचे बोंडापर्यंत जातां येईल. बोंडापर्यंत आपण गेलों म्हणजे चि० नं० २ प्रमाणें स्वारी बांधावी व नेहमीप्रमाणें खालीं उडी टाकावी. हा वेल फिर-ण्यास फार कठीण असल्याकारणानें माहितगार मनुष्याचे मदतीशिवाय करूं नये. नाहींतर डोक्यावर पडून डोकें फुटेल.

सूचना:—साधी व उलटींचे वेल करीत खालून वर जाण्याची संवय केली असतां कुस्तीमध्यें चिकाटीपणा व स्फुर्ती उत्तम रीतीनें राहून, लोंदर, लाटणें वगैरे डावांमध्यें आपला चांगला बचाव करतां येतो.

डा० नं० १० साधी बगली

प्रथम चि० नं. २१ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें मल्लखांबावर दोन्ही हात



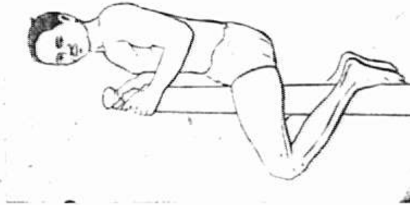
चि० २१



चि० २२



चि० २३



चि० २४

टेकून उभे राहावें. वरचे हाताचे बगलेत मल्लखांब चांगला भक्कम दाबून धरावा. नंतर खालचे हाताचा टेंका घेऊन शरिराचा झोंक पुढें टाकून चि. नं. २२ मध्ये दाखविल्याप्रमाणें पाय वर नेऊन मल्लखांबास अढी

बांधावी. नंतर ज्या हाताची उडी घेतली असेल त्या हातानें मल्लखांबास टेंका देऊन दुसऱ्या हातानें वरचे बाजूस चि. नं. २३ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें मल्लखांबास धरून वर उठावे; नंतर चि. नं. २४ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें मल्लखांबास अढी बांधुन बसावें व साध्या दसरंगासारखे हात बांधून वर उडावे आणि मल्लखांबास स्वारी बांधून (चि. नं. १३ व चि. नं. ३ पाहा.) नेहमींप्रमाणें जमिनीवर उडी टाकावी.

डा. नं. ११ बगलीचा उपयोग.

ह्या उडीचा कुस्ती खेळणारास फार चांगला उपयोग होतो. ही उडी आली म्हणजे कुस्तीतील टांगा वगैरे डाव करण्यास फार सोपें जातें.

डाव. नं. १२ साध्या बगलीचा दसरंग.

प्रथम साधी बगली मल्लखांबावर करून चि. नं. २४ मध्ये दाखविल्याप्रमाणें मल्लखांबास पायाची अढी बांधून बसावें. नंतर पुन्हा बगलीसारखे हात बांधून मागून पाय उडवून वर सांगितल्याप्रमाणें अढी बांधावी याप्रमाणें दसरंग करीत मल्लखांबाचे बोंडाजवळ जाऊन साधी स्वारी बांधुन नेहमीप्रमाणें जमिनीवर उडी टाकावी. अगर साधीची सलामी करीत करीत जमिनीवर येऊन उभे रहावें.

डाव. नं. १३ बगलीची साधी उडी.

प्रथम चि. नं. २१ प्रमाणें मल्लखांबास हात बांधुन पविंड्यावर उभें रहावें. नंतर मागून पाय वर उडवून मल्लखांबास चि. नं. २ प्रमाणें स्वारी बांधावी व नेहमीप्रमाणें जमिनीवर उडी टाकावी.

डाव नं. १४ बगलीचा साधीचा दसरंग.

बगलीची साधी उडी करून मल्लखांबावर साध्या दसरंगासारखा खोडा बांधून हात टेकून वर उठावें. नंतर पुन्हा साध्या बगलीसारखे हात बांधुन पाय वर नेऊन खोडा बांधावा. ह्याप्रमाणें क्रिया करीत वर गेल्यावर मल्लखांबावर छातीचे रगडे मारीत खाली यावें, व नेहमीप्रमाणें जमिनीवर उडी टाकावी.

डाव नं. १५ खोक्याची उतरती उडी.



चि. २५



चित्र. २६

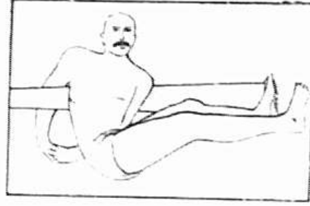
साधी बगली करून वर बोंडाजवळ गेल्यावर डाव्या पायाचे खाचेंत उजव्या पायाचा पोंचा ठेवून खोडा बांधावा. नंतर उजवे पायाचे बाजूनें खालीं वळून चि. नं. २५ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें हातानें मल्ल-खांबास अढी मारावी. नंतर खालचा पाय ज्या बाजूस असेल त्याच बाजूनें दोन्ही पाय सोडून चि. नं. २६ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें हाताचे खालचे बाजूस पाय बांधावें, म्हणजे खोक्याची उडी झाली. याप्रमाणें खोक्याची उडी करीत खालीं जमिनीपर्यंत यावें. नंतर साधी अढी बांधून जमिनीवर उडी टाकावी.

डा. नं. १६ नंकीकसाची साधी उडी.

प्रथम ज्या बाजूची उडी घ्यावयाची असेल त्या बाजूचे हातानें मल्लखांब धरून दुसरा हात आपले पाठीमागून मल्लखांबाचे पुढचे अंगास आणून चि. नं. २७ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें दोन्ही हातांची गोफण बांधून उभें रहावें. ज्या बाजूची उडी घेणें असेल त्याच बाजूचा पाय पुढें ठेवून पांवध्यावर उभें रहावें. नंतर मागील पाय पुढील पायाबरो-



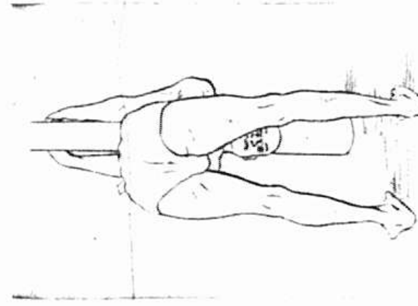
नं. २७



नं० २८



नं० २९



नं० ३०



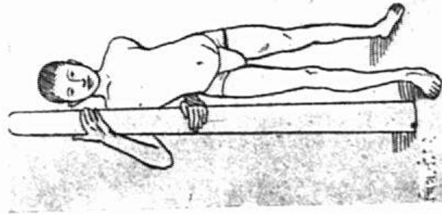
नं० ३१

वर पुढें आणून ठेवावा. दोन्ही हातांची गोफण न सोडितां चि. नं. २८ प्रमाणें हात पोकळ करून, कमरेपासून वरील शरीर वांकवून डोकें खालीं न्यावें. त्याच वेळेस पुढें असलेला पाय चि. नं. २९. प्रमाणें

समोरून उचलून फिरवून चि. नं. ३० प्रमाणे ठेवावा. आणि पाठ मल्लखांबास लावून उभें रहावें. हातांची गोफण चांगली भक्कम बांधून दोन्ही हातांचे मनगटांमध्यें मल्लखांब मजबूत धरून वर उडावें व चि. नंबर ३१ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें मल्लखांबास अढी बांधावी. नंतर हातांची गोफण सोडून हात टेकून वर उठावें व दसरंग करून साधी स्वारी बांधून जमिनीवर उडी टाकावी.

डा० नं० १७ नकीकस प्रकार २ रा.

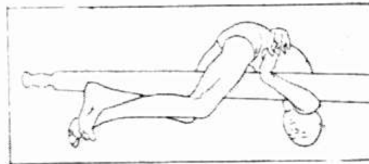
चि. नं. ३२ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें हात मल्लखांबास लावून साध्य



चि. नं. ३२

उडीप्रमाणें वर स्वारी बांधावी व नेहमीप्रमाणें जमिनीवर उडी टाकावी

डा० नं० १८ नकीकस, प्रकार ३ रा.



चि० नं० ३३

चि० नं० २७ प्रमाणें मल्लखांबास दोन्ही हातांची गोफण बांधून उभें रहावें; व हात न सोडतां हातांची गोफण बांधून साध्या उडीप्रमाणें वर उडून चि० नं० ३३ प्रमाणें स्वारी बांधावी. नंतर हात सोडून नेहमीप्रमाणें जमिनीवर उडी घ्यावी.

डाव नं० १९ साध्या नकीकसाचा दसरंग प्र० १ ला.

प्रथम डाव नं० १७ चि० नं० ३२ प्रमाणें मल्लखांबावर डावा हात आपल्या पाठीमागून पुढें आणून तो खालचे बाजूस ठेवावा. त्याच-प्रमाणें उजव्या हाताची बगल मल्लखांबाला लावून बगलेंत मल्लखांब दाबून धरावा, व पविंड्यावर उभें रहावें. नंतर पुढचे बाजूनें पाय वर उडवून मल्लखांबावर नेऊन साध्या दसरंगांत सांगितल्याप्रमाणें खोडा (उजवा वर असेल तर डाव्या पायाचा खोडा) बांधावा. खोडा बांधल्यावर दोन्ही हात सोडून द्यावे. आणि उजव्या हाताचा पंजा मल्लखांबावर टेकून दसरंगाप्रमाणें वर उठावें. नंतर डाव्या हाताच्या बगलेंत मल्लखांब धरावा व उजवा हात आपल्या पाठीमागून पुढें आणून मल्लखांबावर (त्या हाताचा पंजा) ठेवावा. आणि पूर्वी-प्रमाणें पाय वर उडवून मल्लखांबावर उजव्या बाजूचा खोडा बांधावा. याप्रमाणें आपणांस थाक लागतोंपर्यंत एकसारखा मल्लखांबावर नकी-कसाचा (मुसकबंदाचा) दसरंग करीत रहावें. आपला दम पुरा होऊन आपणास थाक लागला म्हणजे मल्लखांबावर छातीचे रगडे मारीत थेट खालीं यावें. खालीं आल्यावर नेहमीप्रमाणें जमिनीवर उडी टाकावी.

डा. नं. २० नकीकसाचा (+मुसकबंदाचा) दसरंग प्र. २ रा.

ह्या नकीकसाच्या दसरंगाची क्रिया वर (डा० नं० १९ प्रमाणे) सांगितलेल्या दसरंगाप्रमाणेंच करावयाची आहे. परंतु ह्या डावाचा दस-रंग करतांना चि. नं. ३२ प्रमाणें दोन्ही हातांनीं मल्लखांब न धरतां चि. नं. २७ प्रमाणें मल्लखांबास दोन्ही हातांनीं गोफण बांधून करावयाची आहे.

+ टीपः—नकीकसास कोठें कोठें (जेठी वज्रमुष्टी वगैरे लोकांत) मुसकबंद म्हणण्याचा परिपाठ आहे.

डाव नं २१ नकाकसाचे उलटीचा दसरंग. प्र. १ ला.

प्रथम डाव नं० १७ चि० नं० ३२ प्रमाणे दोन्ही हातांनीं मल्लखांब धरून पविञ्यावर उभे रहावे. नंतर पुढचे बाजूने पाय वर उडवून मल्लखांबास स्वारी अगर खोडा न बांधतां तिढी (उलटी) चे डावांत सांगितल्याप्रमाणे कंबरेस मुरड देऊन ती फिरवावी. व डावा पाय खालीं लावून उजव्या पायाचे बेचक त्याचे वर ठेऊन तिढीचे डावांत सांगितल्याप्रमाणें उलटी (उलट खोडा) अढी बांधावी. म्हणजे शरीर उताणें (चीत) राहील. नंतर कंबरेपासून शरीरास मुरड देऊन आपण तिढीचे डावांत हात दुसऱ्या बाजूस नेऊन फिरतो त्याचप्रमाणें उजवा हात डाव्या बाजूकडे पाठीचे खालून नेऊन मल्लखांब धरावा. व त्या हाताचे कोंपर डाव्या हातानें धरून खोडा सोडून टाव्या पायाचा पंजा मल्लखांबावर टेकून पूर्ण फिरून उजवा पाय डाव्या पायाचे आतून काढून साध्या दसरंगांत खोडा बांधतो त्याप्रमाणे मल्लखांबावर डाव्या बाजूचा खोडा बांधावा. नंतर साध्या दसरंगाप्रमाणें उजवा हात मल्लखांबावर टेकून वर उडावें. आणि पुन्हां नकीकसासारखे हात बांधून वर उडावे व पाय फिरवून तिढीसारखा खोडा बांधून फिरावे. यप्रमाणें आपणांस थाक लागेतोपर्यंत वरचेवर करीत रहावे. थाक लागल्यावर मल्लखांबावर छातीचे रगडे देत देत खालीं यावे. खालीं आल्यावर नेहमींप्रमाणे जमिनीवर उडी टाकावी.

डा० नं० २२ नकीकसाचे उलटीचा दसरंग. प्र. २ रा.

ह्या डावाची क्रिया वर (डा. २१ प्रमाणें) सांगितलेल्या डावाप्रमाणेंच करावयाची आहे. परंतु त्या डावांत सांगितल्याप्रमाणें दोन्ही हातांनी मल्लखांब न धरतां डा० नं० १६ चि० नं० २७ प्रमाणे मल्लखांबास दोन्ही हातांची गोफण बांधून करावयाची आहे.

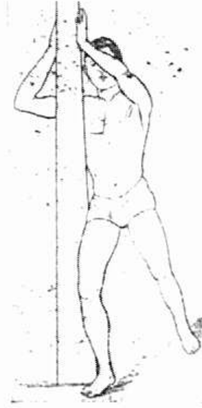
डाव० नं० २३ हुलकस अथवा परबंध.

प्रथम चि. नं. ३४ प्रमाणे दोन्ही हातांचे पंजांत (कोक्यांत) मल्लखांब धरून साध्या उडीप्रमाणें वर पाय उडवून चि. नं. ३५ प्रमाणे मल्लखांबास आढी बांधावी व नंतर हात सोडून नेहमींप्रमाणें

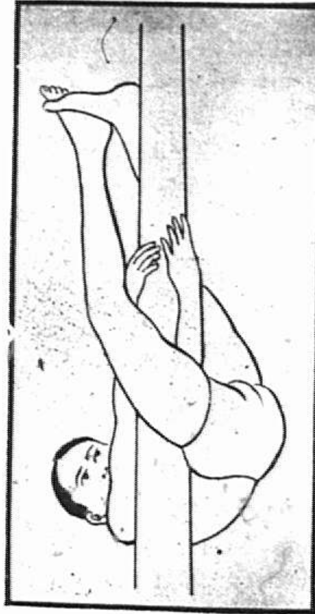
जमिनीवर उडी टाकावी. ही उडी नवीन शिकणारानें कांहीं दिवस मल्लखांबास बगल लावून घेतली तरी हरकत नाहीं. तथापि हिचा झोंक नीट साधल्यानंतर मात्र बगल लावल्याशिवाय उडी घेण्याचा अभ्यास करावा. ह्या उडीचे सलामी, दसरंग तिढी वगैरे डाव करावें, ह्या सर्व डावांचे क्रियेची माहिती मागे दिली आहेच. ती पाहिली असतां कळेल.

उपयोग.

कुस्तीमध्ये समोरचा गडी आपले पटांत घुसून आला असतां त्यानें दोन्ही बगलेतून हात घालून परबंध बांधावा. म्हणजे त्यापासून आपला बचाव होऊन तो पुरेतेपणी आपले कबजांत सांपडतो. हा डाव कुस्तीमध्यें फार महत्त्वाचा आहे.



चि. नं. ३४

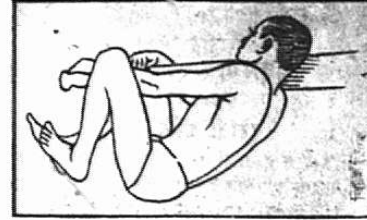


चि. नं. ३५

डाव नं. २४ हंकी.

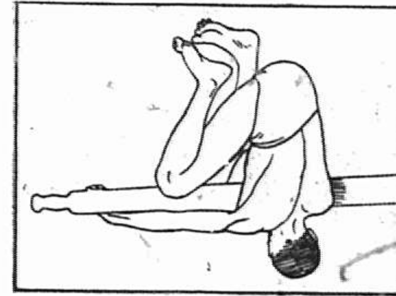
साध्या उडीप्रमाणें हात बांधून मलखांबाजवळ उभें रहावें व साधी उडी करण्यासाठीं वर पाय नेतों तसे न्यावे. पण मलखांबास पायानें न धरितां चि. नं. ३६ प्रमाणें पाय मलखांबाजवळ नेऊन कंबरेपासून

हात अहांचेा करून पाय वर उडवून पलीकडे टाकावे. याप्रमाणें पाय पलीकडे टाकण्यापूर्वी वरील हात सोडून मलखांबास खालीं चि. नं. ३७ प्रमाणें लावून पाय जमिनीवर टाकावे. ही उडी, दसरंग करून



चि. नं. ३६

बोंडाजवळ गेले असतां बरोबर होते. बोंडाजवळ चित्र. नं. ३६ प्रमाणें शरीर आल्यावर बरोबर पाय दुसरे बाजूस वरचा हात खालीं लावून न्यावे. याप्रमाणें दोन्ही बाजूंच्या हंक्या करीत खालीं



चि. नं. ३७

यावे. बरोबर हंकी करणं कठीण आहे. म्हणून प्रथम जमिनीवर उभे राहून ती करण्याचा सराव करावा.

उपयोग.

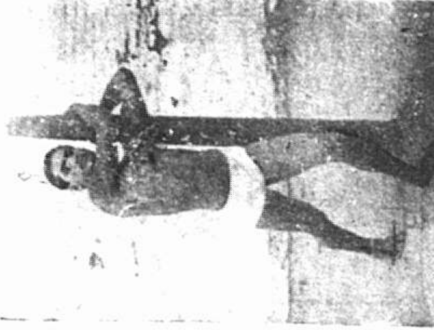
कुस्तीमध्ये समोरचे गड्यानें आपल्यावर दसरंगाचा डाव केला तर आपण त्याचे झोकाबरोबर दसरंग फिरावा व त्याचे खांद्याचा भार आपल्या अंगावर विशेष पडतो आहे, असे वाटल्यास त्याचा झोक पाहून आपण त्याचेवर डंकी घ्यावी म्ह० तो चीत होईल.

प्रकरण २ रें.

दुहाती कामें.

डा० नं० २५ दोन हाताची उडी. (दुहाती उडी मारणी.)

प्रथम ज्या बाजूची उडी घ्यावयाची असेल त्या बाजूचा हात खाली व दुसरा हात वर ठेवून चि० नं० ३८ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे मलखां-बास दोन्ही हातांनी घट्ट धरून चि० नं० १ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे क्रिया करून वरती जावें; नंतर चि० नं० २-३-४ यांत दाखविल्या-प्रमाणे क्रिया करून उडी घ्यावी.



चि० नं० ३८

डा० नं० २६ दुहाती सलामी.

चि० नं० ३८ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें मलखांबास दोन्ही हात बांधून उभे रहावें. नंतर चि० नं० ९-१० मध्यें दाखविल्याप्रमाणें क्रिया करून सलामी घ्यावी. साध्या सलामीमध्ये हात चि० नं० १ मध्यें दाखविल्याप्रमाणे ठेवावयाचे आहेत, पण ह्या उडींत चि० नं० ३८ प्रमाणे दोन्ही हात एका बाजूस लावून सलामीची उडी करावयाची आहे. चि० नं० ९ प्रमाणें शरीर वर नेल्यावर वरचा हात सोडून चि० नं० १० मध्यें दाखविल्याप्रमाणें खालीं मलखांबास लावावा. साध्या सलामीपेक्षां दुहाती सलामी करणें जास्त अवघड आहे.

डा० नं० २७ दुहाती दसरंग.

प्रथम चि० नं० ३८ मध्यें दाखविल्याप्रमाणे दोन हाताची उडी घेऊन वर जावें. नंतर चि० नं० ११ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें मलखां-बावर खोडा बांधून चि० नं० १२ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे मलखांबावर आपले खालचे बाजूस हात टेकून वर उठावें, व चि० नं० ३९ मध्यें दाखविल्याप्रमाणे मलखांबास एका बाजूस दोन्ही हात बांधून वरती जावें. ह्या दसरंगाची कृति साध्या दसरंगाप्रमाणें आहे, फक्त हात बांधण्याची पद्धत निराळी आहे.



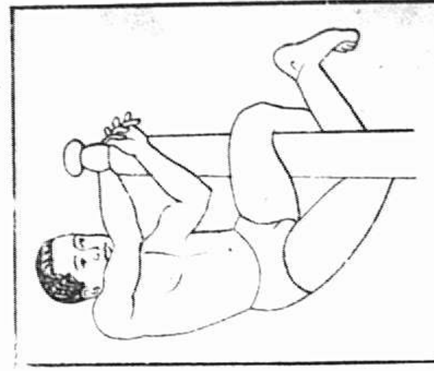
चि० नं० ३९

दुहाती दसरंगाचा उपयोग.

या उडीचा उपयोग कुस्तींमध्यें साध्या दसरंगाप्रमाणेच करितात. साध्या तिढीप्रमाणे दुहाती उडीचा तिढीचा दसरंग व वेल होऊं शकतात.



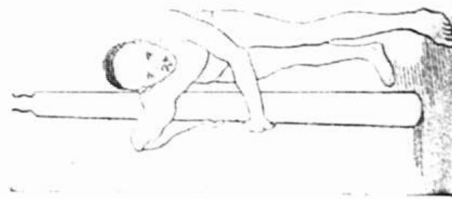
चि० नं० ४०



चि० नं० ४१

हा. नं. २८ दुहाती दसरंगाची फिरकी.

दुहाती दसरंग करून मल्लखांबाचे बोंडाजवळ गेल्यावर ज्या बाजूनें फिरकी आपणास करावयाची असेल त्याचे दुसरे बाजूचा (बाहेरील) हात पोटाजवळून उरफाटा चि० नं० ४० प्रमाणें घालून दोन्ही हातांची मजबूत गोफण मल्लखांबाचे बोंडास बांधावी व जो हात पोटाजवळून आपण घातला असेल त्या बाजूचा पाय चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें वरचा पाय, पोट व मल्लखांब या त्र्यांचे मधून घालावा, आणि चि० नं० ४१ प्रमाणें फिरून पूर्वस्थितीवर यावें, व नेहमीप्रमाणें मल्लखांबास स्वारी बांधून जमिनीवर उडी टाकावी. ही फिरकी दोन्ही बाजूनें करण्याची संवय ठेवावी. दुसऱ्या बाजूची फिरकी फिरून शरीर समोर आल्यावर हात सोडून छातीजवळ आणावे व शरीर खाली सोडून द्यावें. हात छातीजवळ नेतांना हाताचे तळवे मल्लखांबाचे बाजूकडे राहतील अशा रीतीनें ठेवावे.



चि० नं० ४२

ज्या बाजूची उडी घ्यावयाची असेल त्या हाताचे बगलेंत मल्लखांब शक्य तितक्या जोराने दाबून धरून दुसरा हात त्याच बाजूस चि. नं. ४२ मध्ये दाखविल्याप्रमाणें लावून चि. नं. ४३ त दाखविल्याप्रमाणे वर उठून मल्लखांबास चि. नं. ४४ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे अढी बांधावी. पुढील क्रिया साध्या बगलेच्या डावाप्रमाणे करावी.

ह्या उडीचा दसरंग करणे असेल तेव्हा ती वर लिहिल्याप्रमाणें मल्लखांबावर वरचेवर करीत रहावे व थकल्यावर उतरतीकरून उतरावें. ह्या उडीचा कुस्तीमध्ये बगली व टांगामारण्याकडे उपयोग करितात.

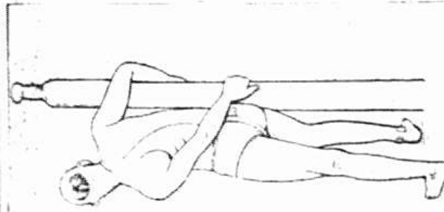
डा. नं. ३० दुहाती बगलीची साधी उडी.

प्रथम चि० नं० ४२ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे दोन्ही हातांनी मल्लखांब धरून उभे रहावें, नंतर मागून पाय वर उडवून चि० नं० २ प्रमाणे साधी स्वारी बांधावी व नेहमीप्रमाणे जमिनीवर उडी टाकावी.

डाव नं. ३१ दुहाती साध्या बगलीचा दसरंग.

ह्या उडीची क्रिया मागे सांगितलेल्या साध्या बगलीच्या दसरंगासारखी आहे. फक्त हा दसरंग करतांना चि० नं० ४२ प्रमाणें मल्लखांब दोन्ही हातांनीं धरून वर जावयाचे व साध्या दसरंगाप्रमाणें वर उडावयाचे आहे.

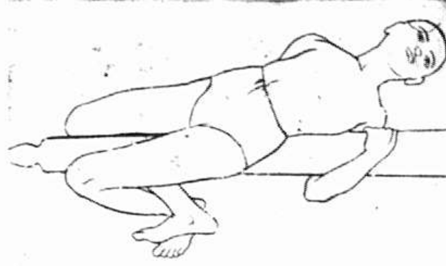
डाव नंबर ३२ दुहाती नकीकस.



चि. नं. ४३



चि. नं. ४४



चि. नं० ४५

प्रथम पावित्र्यावर उभें राहून चि. नं. ४३ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें मल्लखांबास दोन्ही हातांनी धरून चि. नं. ४४ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें फिरावें व खालचे हाताचे बगलेंत मल्लखांब भक्कम धरून नंतर चि. नं. ४५ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें उडून मल्लखांबास अढी (उलट स्वारी) बांधावी नंतर साध्या नकीकसाप्रमाणें पुढील क्रिया करून जमिनीवर नेहमींप्रमाणें उडी टाकावी. ही उडी चांगल्या रीतीनें करतां येऊं लागली म्हणजे पाय फिरवून चि. नं. २ प्रमाणें स्वारी बांधून उडी करण्याची संवय ठेवावी.

डा. नं. ३३ दुहाती नकीकसाचा दसरंग.

चि. नं. ४३-४४ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें दुहाती नकीकस करून वर जावें व पुनः वर उडून दुहाती नकीकसाप्रमाणें हात बांधून वरचेवर



चि० नं० ४६

नकीकस करावा. याप्रमाणें करीत मल्लखांबाचे टोकापर्यंत जावें. नंतर साधी स्वारी बांधून उडी टाकावी. हा दसरंग उत्तम रीतीनें साधल्यास साधीचा दसरंग करावा.

टीप:—वर जी दुहाती नकीकसाची उलटी उडी सांगितली आहे. तिची साधी उडी व साधीचा दसरंग करावा.

प्रकरण ३ रें.

एकाहाती कामें.



चि० ४७

डा० नं० ३४ एकाहाताची उडी. (एकहाती उडी साधी.)

चित्र नं. ४७ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे ज्या अंगाची उडी घ्यावयाची असेल त्या बाजूच्या हाताने मल्लखांबास धरून त्याच हाताचा खांदा मल्लखांबास बरोबर टेंकून ठेवावा; व चि.नं.१ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे वरती जावें, चि. नं. २ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे मल्लखांबास स्वारी (अढी) बांधून चि. नं. ३—४ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे उडी घ्यावी.

डाव नंबर ३५ एकहाती सलामी.

चि. नं. ४७ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे मल्लखांबास एकाच हाताची

अढी बांधून सलामीसारखी उडी घ्यावी. ही उडी घेतांना दुसरा हात मल्लखांबास मुळीच लावूं नये. दुहाती सलामीपेक्षा ही उडी जास्त कठीण आहे. नवीन शिकणाराचा सुद्धा हात शिकविणाराने धरून ही उडी करवावी व नंतर शरीर नीट जाऊं लागल्यावर हात मोकळा ठेवून उडी घेववावी.

डाव नंबर ३६ एकहाती दसरंग.

चि. नं. ४७ प्रमाणें एकहाती उडी करून चि. नं. ११ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे खोडा बांधावा नंतर दसरंगाप्रमाणें उठून एकच हात मल्लखांबास बांधून दसरंग करावा व पुनः वरचेवर एकहाती दसरंग करीत वर जावें व नेहमीप्रमाणे जमिनीवर उडी टाकावी. दोन्ही बाजूंनी एकहाती दसरंग करण्याची संवय ठेवावी.

डा० नं० ३७ एक हाताची तिढी.

ह्या उडीची क्रिया साध्या तिढीचे डावासारखीच करावयाची आहे परंतु साध्या तिढीसारखे दोन्ही हात मल्लखांबास न बांधतां चि. नं. ४७ प्रमाणे हात बांधून तिढी करावी व एकाच हाताने फिरून चि. नं. २ प्रमाणे स्वारी बांधून जमिनीवर उडी टाकावी.

डा० नं० ३८ एकहाती तिढीचा दसरंग.

प्रथम एकहाती तिढी करून मल्लखांबावर जावें, नंतर साध्या तिढीत फिरतो त्याप्रमाणे एकहात पाठीचे मागून मल्लखांबावर नेऊन त्या हाताने मल्लखांब बळकट धरून दुसरा हात न लावितां फिरावें. बाकीची सर्व क्रिया साध्या तिढीच दसरंगासारखी करावी. दसरंगाप्रमाणे हात टेंकून वर उठल्यावर मल्लखांब एकाच हाताने धरून वर जावें. वर गेल्यावर साधी स्वारी बांधून नेहमींप्रमाणे जमिनीवर उडी टाकावी.

डा० न० ३९ एकहाताचे तिढीचा वेल.

हा वेल साध्या तिढीचे वेलासारखाच फिरावयाचा आहे परंतु तो दोन हातांनीं न फिरतां एकाच हातानें फिरावा. त्याचप्रमाणें ह्या वेलाची शक्य तितकी खाली वर जाण्याची संवय ठेवावी.

डा० नं० ४० एकहाती बगली.

दुहाती बगली चांगल्या रीतीनें करितां आली म्हणजे खालचा हात काढून घ्यावा. नंतर एका हाताचे बगलेंत मलखांब दाबून बगली करावी.

डा० नं० ४१ एकहाती बगलीचा दसरंग.

ह्या दसरंगाची क्रिया साध्या बगलीचे दसरंगाप्रमाणेच करावयाची आहे. परंतु तो दसरंग करते वेळेस मलखांब दोन्ही हातांनीं धरून करतो, त्याप्रमाणे हा दसरंग करते वेळेस मलखांबास दोन हात न लावितां एक हात लावून करावयाचा आहे.

डा० न० ४२ एकहाती बगलीची साधी उडी.

दुहाती बगलीची साधी उडी उत्तम रीतीनें येऊं लागली म्हणजे एका हाताची बगली करतो त्याप्रमाणें मलखांब एकाच हाताने बगलेंत धरून मागून पाय मलखांबावर नेऊन चि. नं. [illegible] प्रमाणे स्वारी बांधून जमिनीवर उडी टाकावी. दुहाती बगलीचे साधीच्या दसरंगाप्रमाणे ह्या उडीचा दसरंग करावा.

डा० नं० ४३ मछली पकड.

दसरंग करीत मलखांबाचे बोंडाजवळ गेल्यावर चि. नं. १३ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें मलखांबास हाताची अढी बांधावी. नंतर पाय समोरून वर उडवून स्वारी न बांधितां चि. नं. ४८ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें दोन्ही पायांचे गुडघे वांकवून ढुंगणास लागतील अशा रीतीनें ठेवावे. नंतर दोन्ही पाय अधरावर मारल्यासारखे करून चि. नं. ४९ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें



चि० ४८



चि० ४९



चि० ५०

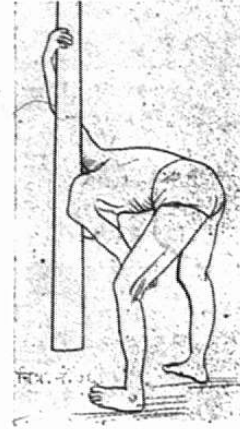


चि० ५१

लांब करावें व तेथून दुसरें बाजूस पाय नेऊन चि. नं. ५० मध्यें दाखविल्याप्रमाणें मल्लखांबास लावावे. पुढें मल्लखांबाकडे पाठ करून फिरावें व दुसरे बाजूचे खांद्यावर चि. नं. ५१ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें आल्यावर दसरंगाप्रमाणें वर जाऊन स्वारी बांधावी व नेहमीप्रमाणें जमिनीवर उडी टाकावी.

डाव नं० ४४ एकहाती नकीकस उलटा.

चि. नं. ४३ मध्यें ज्याप्रमाणें उजवा हात लाविला आहे, त्याप्रमाणें

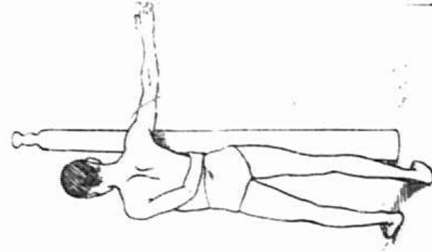


चि० नं० ५२

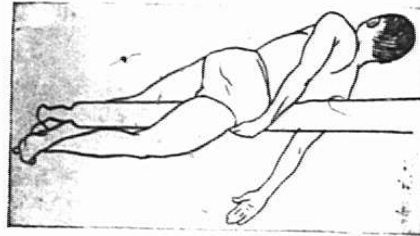
वरचा एकच हात मल्लखांबास बांधून उभें रहावें. नंतर नकीकसाप्रमाणें फिरून चि. नं. ५२ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें शरीर राहिल्यावर उडून चि. नं. ४५ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें उलटी स्वारी बांधावी. ही उडी करितांना दुसरा हात मल्लखांबास लावूं नये. नंतर नेहमीप्रमाणें फिरून साधी स्वारी बांधून उडी घ्यावी.

डा० नं० ४५ एकहाती नकीकसाचा प्रकार दुसरा.

चि. नं. ५३ प्रमाणें मल्लखांब एका हातानें धरून दुसरा हात सुटा



चि० नं० ५३

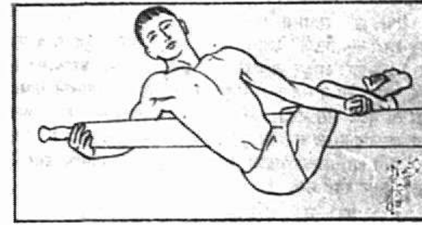


चि० नं० ५४

ठेवून मल्लखांबास चि. नं. ५४ प्रमाणें साधी स्वारी बांधावी व उडी घ्यावी.

डा० नं० ४६ एकहाती नर्कीकसाचा दसरंग.

चि. नं. ५३ प्रमाणें एकहाती नर्कीकस करून वर जावें. व वरचे. वर पुन: तसाच चि. नं. ५५ प्रमाणें हात बांधून नर्कीकस करावा. याप्रमाणें करीत मल्लखांबावर जावें. वरती गेल्यावर स्वारी बांधुन खाली यावें व नेहमीप्रमाणें उडी घ्यावी.



चि० नं० ५५

टीप:—वर जे एक नर्कीकसाचे दोन प्रकार दिले आहेत, त्यांचा साधी (साधा) चा व उलटी (तिढा) चा दसरंग करावा.

नर्कीकसाचा उपयोग.

१. कुस्तीमध्यें समोरचा गडी आपले पटांत घुसून आला असतां त्याची मान आपले पोटाखाली दाबून त्याच्या खांद्यावरून बगलेमध्यें दोन्ही हात घालून मानेवर आणावें. नंतर उजव्या हाताचें कांडें डाव्या हातानें पकडून सामनेवाल्यास आपणाकडे खेंचून खाली दाबून जेर करावा.

२. वरील डाव आपणावर कोणी केल्यास पाठीवर दोन्ही हात जुळवून ठेवून मल्लखांबावर नर्कीकसाचे डावांत ज्याप्रमाणें फिरतो त्याप्रमाणें फिरावें म्हणजे सामनेवाल्याचे हात सुटून त्याच्या (नर्कीकसाच्या) बांधापासून आपण मोकळे होऊं.

डा० नं० ४७ नागमोडी वेल.

ज्याप्रमाणें नाग एखाद्या झाडाला विळखा मारतो त्याप्रमाणें ह्या डावांत क्रिया करावयाची आहे. (१) प्रथम मल्लखांबाजवळ चित्र नं. १ प्रमाणें उभें रहावें. (२) पायावर उडवून डाव्या बाजूची कंबर फिरवून मागचे बाजूस नेऊन मल्लखांबावर टेंकावी. (३) पाय पुढचे बाजूस आणून उलट फिरवावें. (४) मल्लखांबास तिढी बांधावी नंतर

वर सांगितल्याप्रमाणें शरीरास दुहेरी मुरड देऊन तिढीच्या वेलाप्रमाणे वेल करावा. ह्यांत साधीचा वेलही करितात्.

सूचना:—मागे जे वेलांचे ३ प्रकार (साधा, दुहाती व एकहाती) सांगितले आहेत त्यापेक्षां हा नागमोडी वेल करण्यास फार कठीण असून उंच व सडपातळ मनुष्यास तो मोठ्या प्रयासानें साधतो. सर्वांस तो येईल असें नाही. तरी ज्यास मलखांबाची फार आवड असून मलखांबावरील आतसबाजीची कामें करण्याची ज्याची इच्छा असेल त्यानें ह्या वेलाचा अवश्य प्रयत्न करावा. त्याचप्रमाणें इतरानेंही आपला प्रयत्न सोडूं नये.

डा० न० ४८ आतसबाजीचा वेल.

प्रथम ३-४ हात लांबीच्या काठ्या एकेक हाताच्या अंतरावर मलखांबास मजबूत बांधून त्या काठ्याला फुलबाज्या, झाडे वगैरे आडवी बांधावीत नंतर वरचे डावांत सांगितल्याप्रमाणें पहिल्या काठीचे खाली हात बांधून दुसऱ्या काठीवर कंबर टेकून दुसऱ्या व तिसऱ्या काठीचेमध्यें पाय फिरवून तिढा बांधावी. नंतर पहिल्या व दुसऱ्या काठीचेमध्यें हात बांधून फिरावें व चवथ्या काठींत पायाची तिढी बांधावी. याप्रमाणें वेल करीत वर जावें व खाली येऊन चि. नं. २ प्रमाणे मलखांबास स्वारी बांधून नेहमींप्रमाणें जमिनीवर उडी टाकावी. ह्या वेलाचा साधा वेलही होतो. तरी शिकणारानें तो शिकण्याचा अवश्य प्रयत्न करावा.

डा० नं० ४९ आतसबाजीचा वेल.

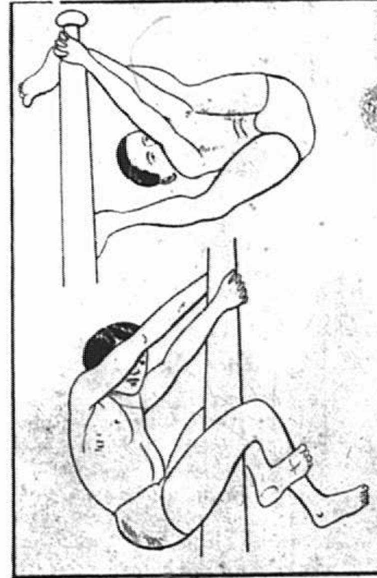
प्रथम मलखांबास एका वामच्याचे पद्धतीने (भिंतींत खुंट्या बसवितो त्याप्रमाणें) लांब काठ्या बसवून त्यास फुलबाज्या, झाडें वगैरे दारूचें काम बांधून तो पट्टा वरपासून खालपर्यंत गोला (नागमोडी) फार गुंडाळून बांधावा. नंतर त्याजवर साधीचा अगर तिढीचा वेल करावा, आतसबाजी करतांना वेल न करतां बगली अगर तिढा करून आतसबाजीचा मलखांब करतां येतो तरी ज्यास हे वेल अवघड वाटत असतील त्यानीं बगली अगर तिढी बांधून मलखांब करावा.

सूचना:—आतसबाजीचा वेल करतेवेळेस शरीरास फार संभाळले पाहिजे नाहीतर शरीर भाजण्याचा व डोळा फुटण्याचा विशेष संभव आहे, म्हणून शक्य तितकी सावधगिरी ठेवावी.

प्रकरण ४ थें.

सुई दोऱ्याचीं कामें.

डा० नं. ५० एकेरी सुईदोरा.

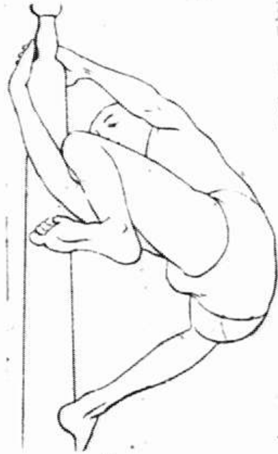


चि. नं. ५६

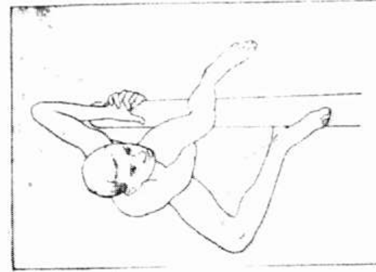
चि. नं. ५७

प्रथम दसरंग करीत मल्लखांबाचे बोंडाजवळ जावें. व मल्लखांबास दोन्ही हाताची गोफण बांधावी. नंतर चि० नं० ५६ प्रमाणें उजवा पाय मल्लखांबावर ठेवून डावा पाय वर मल्लखांबाचे दुसऱ्या बाजूस न्यावा. म्हणजे शरीराचा झोंक सहज दुसऱ्या बाजूस जाईल. नंतर खालचे पायानें मल्लखांबास जोरानें धक्का मारावा व गुलांट घेऊन दोन्ही पायांनीं मल्लखांबास चि० नं० ५७ प्रमाणें खोडा बांधावा.

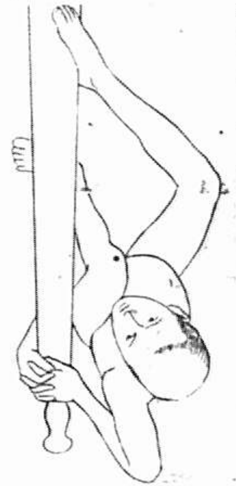
डा० नं. ५१ साधा सुईदोरा.



चि. न. ५८



चि. नं. ५९

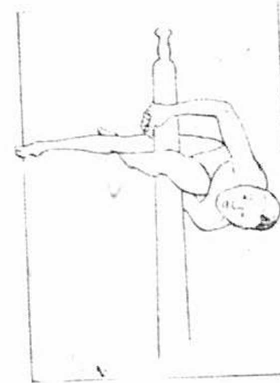




चि. नं. ६१

प्रथम चि. नं. १ प्रमाणें उभे राहून मल्लखांबास दोन्ही हातांची गोफण बांधावी. नंतर चि. नं. ५८ मध्यें दाखविल्याप्रमाणे उजवा पाय मल्लखांबावर ठेवून अथवा ठेविल्याशिवाय डावा पाय वर न्यावा. आणि दोन्ही हातांचे गोफणींमधून घालून चि. नं. ५९ मध्यें दाख-

विल्याप्रमाणें बाहेर काढावा. (आणि उजवा पाय [चित्रांत] दाखविल्या-प्रमाणें मल्लखांबावर ठेवावा.) नंतर तोच पाय चि. नं. ६० प्रमाणे वांकवून मल्लखांबाचे दुसरे बाजूस अडवावा. व उजवे पायानें मल्लखांबास धक्का देऊन डोकें व शरीर खालीं न्यावें. आणि उजवा पाय वर न्यावा; म्हणजे चि. नं. ६१ मध्यें दाखविल्याप्रमाणे शरीर मल्लखां-बावर राहील. नंतर चि. नं. ६२ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें वरचा पाय खालीं आणून तो खालचे पायावर ठेवावा, व दोन्ही पायांची अढी बांधावी. पायांची अढी बांधल्यावर पायांखालील डावा हात काढून घेऊन पायांचे वरचे बाजूस मल्लखांबास धरावें. व साध्या दसरंगाप्रमाणें



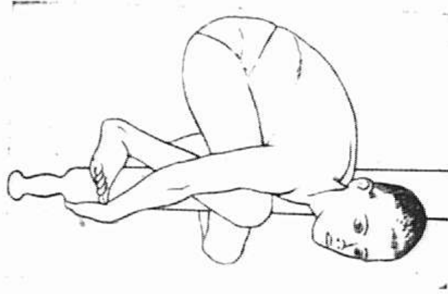
चि. नं. ६२

हात बांधून दसरंग करून वर जावें. आणि नेहमीप्रमाणें जमिनीवर उडी घ्यावी. चित्रांत दाखविलेली उडी उजवे बाजूची आहे. पण डावे बाजूची उडी करण्याचाही सराव ठेवावा.

डाव नंबर ५२ साध्या सुईदोऱ्याचा दसरंग.

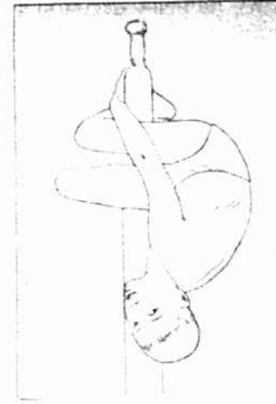
वर सांगितल्याप्रमाणेच सुईदोरा करून वर जावें. नंतर दसरंग करून वर उठल्यावर पुनः दोन्ही हाताचा गोफण बांधून साध्या सुईदोऱ्याची उडीकरावी. याप्रमाणे सुईदोरा करीत वर जावें.

डाव नंबर ५३ दोन पायाचा सुईदोरा.

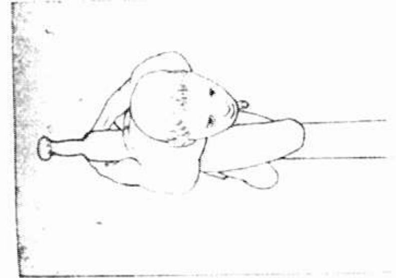


चि. नं. ६३

साधा सुईदोरा करण्याची पद्धत वर ... वली आहे. त्याप्रमाणे चि. नं. ६१ पर्यंत क्रिया करावी. नंतर चि. नं. ६३ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे उजवा पाय दोन्ही हातामधून घालावा व दोन्ही पाय चि. नं. ६४ प्रमाणे एका बाजूस लावून ठेवावे. नंतर पाठीमागून घातलेला उजवा पाय डावे पायाने गुडघ्यावरून खाली नेऊन मल्लखांबास दुसरे बाजूस आडवावा, म्हणजे चि. नं. ६५ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे शरीर झाले. नंतर उजवा हात सोडून पलीकडे पलटून मल्लखांब दोन्ही पायांत धरावा. नंतर साधा दसरंग करून वर जावें व नेहमीप्रमाणे जमिनीवर उडी टाकावी. हा सुईदोरा दोन्ही अंगानी करण्याची संवय ठेवावी.



चि० नं० ६४

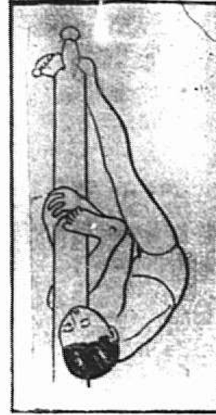


चि० नं० ६५

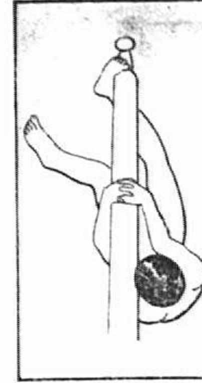
डाव नंबर ५४ दोन पायांचे सुईदोऱ्याचा दसरंग.

वर सांगितल्याप्रमाणें दोन पायांच्या सुईदोऱ्याची उडी पुरी झाली म्हणजे (चि. नं. ६५ मध्ये दाखविलेली ल्ट पुरी झाल्यावर) ज्या वेळेस आपण (उजवा) हात सोडून मलखांबास लावितो त्याच वेळेस दोन्ही हातांची गोफण बांधून पुन: दुसरे बाजूला सुईदोरा करावा याप्रमाणे करीत वर जावें. यास दोन पायांचा सुईदोऱ्याचे दसरंग म्हणतात: —

डा० नं० ५५. कादघाला.



चि० नं० ६६



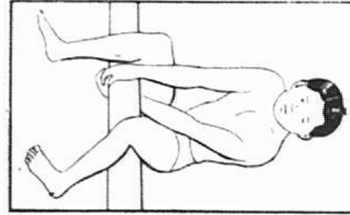
चि० नं० ६७

डा० नं० ५६ महाजाळ अथवा कादघाला.

प्रथम साधा सुईदोरा करून चि. नं. ६१ प्रमाणें शरीर आल्यावर उजव्या पायाचा पंजा मलखांबाचें बोंडास लावून चि. नं. ६६ प्रमाणे डावा पाय वांकवून हळू हळू तो चि. नं. ६७ मध्ये दाखविल्याप्रमाणें काढावा. नंतर डावा पाय हाताचे गोफणींमधून घालून वरप्रमाणें डाव करावा. ह्या डावांत एक पाय घालावयाचा व दुसरा काढावयाचा अशी क्रिया होत असल्यामुळे ह्या डावास कादघाला हें नांव देण्यांत आलें आहे.

सुईदोऱ्याचा घोंड पलाण, हलकी कमान वगैरे डावांत सामनेवाल्याचा हात आपल्या बगलेंत दाबून धरून त्याच्या पाठीवरून (आपल्याकडील बाजू नव्हे) दुसऱ्या बाजूचे पायांत आपला पाय घालून खालच्या पायानें जमिनीस धक्का देऊन जो पाय टाकला असेल त्या बाजूस गुलांट खाऊन सामनेवाल्यास चीत करण्याकडे उपयोग करावा.

डा० नं० ५७ तबकफाड.



चि० नं० ६८

एकेरी मुंडदोरा प्रथम करण्यास सुरवात करावी व चि. नं. ५६ प्रमाणे शरीर आल्यावर उजवा पाय लांब करून गुलाट खावी म्हणजे तो तसाच दुसऱ्या बाजूस जाईल. नंतर त्या पायाचे बेचकांत मल्लखांब धरून खालचा डावा पाय चि. नं. ६८ प्रमाणे मल्लखांबास आडवावा. याप्रमाणे वरचेवर करीत जावें. हा डाव दोन्ही हात मुठे ठेऊन वर-प्रमाणे क्रिया करून दोन्ही हातांचे मध्ये दोन्ही पाय घालून करण्याची पद्धत आहे.

ह्या डावाचा उपयोग कुस्तीत सामनेवाल्यास जेर करण्याकडे अगर चीत करण्याकडे करितात.



भाग दुसरा.

प्रकरण १ लें.

कौशल्यपूर्ण अथवा प्रेक्षणीय (चित्ताकर्षक) उड्या.

पहिल्या भागांत दसरंग, बगला, निढा, वगैरे बहुतेक उड्यांचा कुस्तीचे कामांत चांगलाच उपयोग होतो. परंतु दुसऱ्या भागांतील उड्यांचा कुस्तींत प्रसंग जरी येत नसला तरी त्यांचे योगानें आपलें अंग हलकें होतें; व त्या योगानें कुस्तीचे कामांत बराच फायदा होतो. अशा प्रकारच्या उड्या करण्यानें मनाची उत्तम करमणूक होऊन शरीर वाटेल तसें वळविण्याची संवय होते. याशिवाय पुष्कळदा प्रेक्षकमंडळीस निरनिराळ्या प्रकारच्या कौशल्यपूर्ण (चित्ताकर्षक) उड्या पाहण्यांतच जास्त आनंद वाटतो. यासाठीं अशा प्रकारच्या सर्व उड्या या दुसऱ्या भागांत दिल्या आहेत. तरी आनंददायक अशा या उड्या शिकण्याचा मल्लखांब शिकणारानें अवश्य प्रयत्न करावा.

बगलअर्ढीचीं कामें.

डा० नं० १ बगलउडी.

चि० नं० १ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें उजव्या हाताचे बगलेंत मल्लखांब धरून व दुसरा हात पुढचे बाजूस उजव्या हातापेक्षां ४ बोटें उंच राहील अशा रीतीनें मल्लखांबावर ठेवून पावल्यावर उभे रहावें. नंतर पाय वर उडवून स्वारी बांधावी, आणि हात मोकळे सोडून नेहमी-प्रमाणें उडी घ्यावी.

डाव नं० २ साध्या बगलअर्ढीची सलामी.

प्रथम (भाग. २ चि. १) उजवा हात मल्लखांबाचे मागचे बाजूनें नेऊन त्या हाताच्या बगलेंत मल्लखांब दाबून धरावा, आणि दुसरा

हात पुढून मल्लखांबावर टेकून पाविंब्यावर उभे रहावें. नंतर ज्याप्रमाणें कोल्हाटी लोक उडी घेतात त्याप्रमाणें पुढून पाय वर उडवून साध्या सलामीसारखी सलामी करावी. (भाग १ ला, साधी सलामी पहा).

हाव नं० ३ साध्या बगलअर्द्धाचा दसरंग.

भाग २ हा० नं० १ मध्ये सांगितल्याप्रमाणे साध्या बगलअर्द्धीची उडी करून पाय वर न्यावे. पाय वर गेल्यावर दोन्ही पायांनीं मल्लखांबास स्वारी न बांधतां खोडा बांधावा. नंतर ज्या बाजूचा खोडा बांधला असेल त्याच्या विरुद्ध बाजूचा (उजव्या पायाचा खोडा बांधला असल्यास डावा हात व डाव्या पायाचा खोडा बांधला असेल तर उजवा हात) हात मल्लखांबावर टेकून वर उठून पुन्हा बगलअर्द्धी बांधावी व पाय वर उडवून खोडा बांधावा. याप्रमाणें वरचेवर दसरंग करून मल्लखांबाचे बोंडापर्यंत गेल्यावर साधी स्वारी बांधून रगडे देत खाली येऊन नेहमीप्रमाणे उडी टाकावी.

हाव नं० ४ साध्या बगलअर्द्धाची तिर्ढी.

साध्या बगल अर्द्धीप्रमाणें मल्लखांबास धरावें. नंतर पुढून पाय वर उडवून कंबरेतून शरीरास मुरड देऊन तिर्ढीसारखे पाय फिरवून उलटी अर्द्धी बांधावी. अर्द्धी बांधल्यावर तिर्ढीप्रमाणे हात टाकून फिरावे व मल्लखांबास साधी स्वारी बांधून उडी टाकावी.

हा० नं० ५ साध्या बगलअर्द्धाची कैंची.

ह्या उडीची क्रिया साध्या बगलअर्द्धीच तिर्ढीसारखी करावयाची आहे. परंतु ह्या डावात तिर्ढीप्रमाणे शरीर फिरवून उलटे पाय बांधावे. पाय बांधल्यावर ज्याप्रमाणें तिर्ढीत पाठीमागून मल्लखांबावर हात घालून फिरतो त्याप्रमाणें न फिरतां बगलीसारखा खाली हात टेकून वर उठावे. वर साधा दसरंग करून स्वारी बांधून उडी टाकावी.

हा० नं० ६ साध्या बगलअर्द्धीचे तिर्ढीचा दसरंग.

हा दसरंग पहिल्या भागांतील साध्या तिर्ढीचे दसरंगाप्रमाणेंच करावयाचा आहे. प्रथम बगलअर्द्धीची तिर्ढी करून साध्या तिर्ढीसारखा

पाठीचे मागचे बाजूने हात टाकून कंबरेपासून शरीर उलटें फिरून मल्लखांबावर पायाचा खोडा बांधावा. व साध्या दसरंगाप्रमाणें मल्लखांबावर हात टेकून वर उठावें. नंतर बगलअर्द्धीसारखे वर हात बांधून बगलेंत मल्लखांब दाबून धरावा व पुन्हा मल्लखांबावर तिर्ढी बांधावी. याप्रमाणें वरचेवर करीत वर बोंडाजवळ जावें. व साधी स्वारी बांधून रगडे देत खाली येऊन जमिनीवर उडी टाकावी.

हा० नं० ७ साध्या बगलअर्द्धाचे कैंचीचा दसरंग.

प्रथम साध्या बगलअर्द्धीची कैंची करून तिर्ढीसारखे उलटे पाय बांधावे. नंतर ज्याप्रमाणे बगलीचे डावात हाताचा टेका देऊन उठतो त्याप्रमाणें हाताचा पंजा मल्लखांबावर टेकून वर उठावे. आणि साध्या दसरंगासारखे हात बांधून पुन्हा पाय वर उडवून वर कैंची करावी. याप्रमाणे वरचेवर कैंची करून वर गेल्यावर खोड्याची उतरती करून खाली पायाचा खोडा बांधावा; खोडा बांधल्यावर साध्या दसरंगाप्रमाणे वर जाऊन स्वारी बांधावी व नेहमीप्रमाणे खाली उडी टाकावी.

हा० नं० ८ साध्या बगलअर्द्धीचा तिर्ढीचा वेल.

साध्या बगलअर्द्धीची तिर्ढी करून वर बोंडाजवळ जावें. नंतर तिर्ढीचे वेलाप्रमाणे वेल करीत वरून खाली येऊन स्वारी बांधून उडी टाकावी. अगर साध्या बगलअर्द्धीची तिर्ढी खाली करून मल्लखांबावर उलटी अर्द्धी बांधावी. नंतर तिर्ढीचे वेलाप्रमाणें फिरून खालून वर मल्लखांबाचे बोंडापर्यंत जावें. बोंडाजवळ गेल्यावर साधी स्वारी बांधून रगडे देत खाली यावें. व नेहमीप्रमाणे जमिनीवर उडी टाकावी.

हा० नं० ९. साध्या बगलअर्द्धाचा सार्धाचा वेल.

बगलअर्द्धीचा दसरंग करून बोंडाजवळ गेल्यावर सार्धीच्या वेला प्रमाणेच साध्या बगलअर्द्धीचा सार्धीचा वेल करावा.

डा० नं० १० दुहातां बगलअढीची उडी.



चि० नं० १

चि० नं० १ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें उजव्या हाताच्या बगलेंत मल्लखांब धरावा. नंतर डावा हात साध्या बगलअढीसारखा व पुढच्या बाजूनें मल्लखांबावर न ठेवतां मागील बाजूनें उजव्या हाताचे वर ठेवून पविंत्र्यावर उभे रहावें आणि दोन्ही पाय पुढून उडवून वर नेऊन मल्लखांबावर स्वारी बांधावी व जांघांवर उडी टाकावी. साध्या बगलअढीप्रमाणें दुहाती बगलअढीचे सलामी दसरंग, कैंची, निढी, निढीचा दसरंग, कैंचीचा दसरंग, वेल वगैरे डाव करावे.

डा० नं० ११ बगलअढीची उडी एकहाती.

* भाग २ चि० नं० २ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें प्रथम ज्या



चि० नं० २

अंगाची उडी घ्यावयाची असेल त्याच बाजूचे बगलेंत मल्लखांब धरून पविंत्र्यावर उभे रहावें. नंतर पुढून पाय वर उडवून अढी बांधावी व नेहमींप्रमाणें उडी घ्यावी.

---

* टीप: हें चित्र भाग १ प्र० ३ रें डा० नं० ५० चि० नं० ४७ च्या डावाचें असून तें चित्र भाग दुसरा डा० नं० ११ चि० नं० २ चें आहे असें समजावें.

डा० नं० १२ एकहाती बगलउडीची सलामी.

चि० नं० २ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे मलखांब धरून साध्या सलामीप्रमाणे सलामी करावी.

डा० नं० १३ एकहाती बगलउडीचा दसरंग.

चि० नं० २ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे मलखांब धरून एकहाती बगलउडी करून वर जावें. नंतर साध्या दसरंगाप्रमाणे उठून, एकहाती बगलउडीची अढी बांधून दसरंग करावा. याप्रमाणे दोन्ही बाजूंनी करीत वर जावें.

डा० नं० १४ एकहाती बगलअढीची तिढी.

चि० नं० २ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे मलखांबावर एक हात ठेवून पावित्र्यावर उभे रहावें. नंतर पाय वर उडवून साध्या तिढीप्रमाणे कंबर व पाय फिरवून मलखांबावर तिढी बांधावी. आणि पुढील क्रिया साध्या तिढीसारखी करून मलखांबावर स्वारी बांधून उडी टाकावी.

डा० नं० १५ एकहाती बगलअढीची कैची.

प्रथम चि० नं० २ प्रमाणे एक हाताने मलखांब धरून पावित्र्यावर उभे रहावें. नंतर पाय वर उडवून मलखांबावर कंबर व पाय फिरवून तिढी बांधावी. तिढीप्रमाणे पाय मलखांबावर बांधले म्हणजे दोन्ही हात सोडून द्यावे. नंतर एक हात बगलीसारखा मलखांबावर टेकून वर उठावें व साधा दसरंग करून मलखांबास स्वारी बांधून नेहमीप्रमाणे जमिनीवर उडी घ्यावी.

डा० नं० १६ एकहाती बगलअढीचे तिढीचा दसरंग.

एकहाती बगलअढीची तिढी करून साध्या दसरंगात सांगितल्याप्रमाणे मलखांबावर खोडा बांधून वर उठावें. नंतर बगलअढीप्रमाणे कोणत्या तरी हाताच्या बगलेत मलखांब दाबून धरून पाय वर उडवून तिढीसारखे उलटे पाय बांधून फिरावें. नंतर पाठीमागून हात टाकून (तिढीप्रमाणे) फिरून खोडा बांधावा याप्रमाणे वरचेवर दसरंग करीत बोंडाजवळ जावें. आणि तसेच येत खाली यावें व जमिनीवर उडी टाकावी.

डा० नं० १७ एकहाती बगलअढीचे कैचीचा दसरंग.

एकहाती बगलअढीची कैची करून बगलीसारखा एक हात मलखांबावर टाकून वर उठावें व कोणत्या तरी एका हाताच्या बगलेत मलखांब दाबून धरून पाय वर उडवून पुन्हा कैची करावी. याप्रमाणे वरचेवर कैची करीत वर गेल्यावर नेहमीप्रमाणे खाली उडी टाकावी.

डा० नं० १८ एकहाती बगलअढीचे तिढीचा वेल.

एकहाती बगलअढीची तिढी करून मलखांबाचे बोंडाजवळ जावें व साध्या तिढीचे वेलासारखा वेल फिरत खाली येऊन उडी टाकावी.

डा० नं० १९ एकहाती बगलअढीचा साधीचा वेल.

एकहाती बगलअढीचा दसरंग करून वर गेल्यावर साधीच्या वेलांत सांगितल्याप्रमाणे खाली हात बांधून साधीचा वेल करावा.

डा० नं० २० थापेची उडी.

एकहाती बगलअढीची उडी उत्तम रीतीनें करतां आल्यावर थापेची उडी करावी. प्रथम मलखांबापासून (जागेच्या मानानें) १०–२० कदमाच्या अंतरावर उभे रहावें. नंतर उभे राहिलेल्या जागेपासून मलखांबापर्यंत त्वरेनें दवडत जाऊन उजवा हात उंच करून मलखांबावर हाताच्या पंजाची थाप मारावी. नंतर तो हात तसाच वर ठेवून त्या हाताचे बगलेत मलखांब न धरतां हाताचे पंजात धरून स्फूर्तीने दोन्ही पाय पुढून वर उडवून मलखांबावर साधी उडी करावी.

डा० नं० २१ थापेच्या दुसऱ्या उडीचा प्रकार.

मलखांबापासून १०–२० कदमाच्या अंतरावर उभे रहावें. नंतर दवडत येऊन उजवा हात मलखांबावर खालचे बाजूस लांब करून मागून (बगलीसारखे) पाय वर उडवून उलटी अढी बांधावी. व दसरंग करून जमिनीवर उडी टाकावी. ही उडी फार कठीण आहे तरी करणाराने शिक्षकाच्या मदतीशिवाय करण्याचा प्रयत्न करूं नये.

प्रकरण २ रें.

अदबउडीचीं कामें.

डाव नंबर २२ अदबउडी.



चि० नं० ३

अदब करून उभे राहताना ज्याप्रमाणे आपण हात ठेवून उभे राहतो; त्याप्रमाणे हात ठेवून उभे राहिल्यावर ते हात तसेच वर नेऊन चि० नं० ३ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे मलखांबास लावून उभे रहावें. नंतर तसेच हात ठेवून मलखांब बगलेत दाबून धरून वर उडावें व साधी अढी (स्वारी) बांधावी. पायाची अढी बरोबर बसली म्हणजे अदब केलेले हात सोडावे, तोंपर्यंत सोडूं नये. नंतर नेहमीप्रमाणे जमिनीवर उडी घ्यावी.

डा० नं० २३ अदबउडीची सलामी.

प्रथम चि० नं० ३ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे मलखांब धरून उभे रहावें. नंतर साधी सलामी घेतों त्याप्रमाणे एकदम शरीर उडवून कोल्हाट उडीप्रमाणे चक्कर घेऊन दुसऱ्या बाजूस अदब न सोडता पायावर उभे रहावें. ही उडी फार चपलतेची व अवघड आहे. कोल्हाट उडीपेक्षा ही उडी फारच कठिण आहे.

डा० नं० २४ अदबउडीचा दसरंग.

अदबउडी करून वर गेल्यावर साधा दसरंग करून उठावें. नंतर पुनः अदबउडीप्रमाणे मलखांबास बगलेत धरून वर दसरंग करावा.

डा० नं० २५ अदबउडीची तिढी.

अदबउडीप्रमाणे हात बांधून तिढीप्रमाणे मलखांबास उलटी अढी बांधावी. नंतर तिढीप्रमाणें खालून फिरून साधी अढी (स्वारी) बांधावी व नेहमीप्रमाणे उडी टाकावी.

डा० नं० २६ अदबउडीचे तिढीचा दसरंग.

अदबची तिढी करून वर जावें, व तिढीप्रमाणे फिरून साधी अढी बांधावी. साधी अढी बांधल्यावर साधा दसरंग करून वर उठावें व अदबचे उडीप्रमाणे हात बांधून वरचेवर अदबची तिढी करावी, याप्रमाणे करीत वर जावें.

डा० नं० २७ अदबउडीची कैची.

अदबउडीची तिढी करून मलखांबावर उलटे पाय बांधावे. नंतर साध्या बगलीप्रमाणे मलखांबावर एक हात टेकून वर उठावें. साध्या दसरंगाप्रमाणे हाताची अढी मलखांबास बांधून पाय वर उडवून साधी स्वारी बांधावी व जमिनीवर उडी टाकावी.

डा० नं० २८ अदबउडीचे कैचीचा दसरंग.

अदबउडीची कैची करून (तिढीप्रमाणे) मलखांबाला उलटी अढी (उलटा खोडा) बांधल्यावर दोन्ही हात सोडून देऊन मलखांबाला पाठ लावून उताणे व्हावें. नंतर बगलीमारख्या एक हात मलखांबावर टेकून वर उठावें आणि साध्या दसरंगाप्रमाणे वर दोन्ही हातांची अढी बांधून पुन्हा कैची करावी. याप्रमाणे मलखांबाचे बोंडापर्यंत करून बोंडाजवळ साधी स्वारी बांधून खाली सरकत येऊन मलखांबावरून जमिनीवर उडी टाकावी.

डा० नं० २९ अदबउडीची बगली.

प्रथम दोन्ही हातांनी अदब करून उजवा पाय मागें व डावा पाय पुढें ठेवून मलखांबाजवळ उभे रहावें. नंतर कंबरेपासून शरीर पुढचे बाजूस वांकवून अदब केलेले हात मलखांबावर पुढचे बाजूस ठेवून उजव्या हाताच्या बगलेत मलखांब दाबून धरावा व दोन्ही पाय

मागून साध्या बगलीसारखे वर उडवून उल्टी अडी (उल्टा खोडा) बांधावी. व दोन्ही हात सोडून मलखांबाला पाठ लावून उताणे निजावें. नंतर एक हात मलखांबावर टेंकून वर उठावें व वर साधा दसरंग करून स्वारी बांधून खालीं उडी टाकावी.

डा० नं० ३० अदबउडीचे बगलीचा दसरंग.

प्रथम अदबउडीची बगली करून मलखांबास उल्टी अडी (उल्टा खोडा) बांधून हात टेंकून वर उठावें. पुन्हां दोन्ही हातांची अदब करून कंबरेपासून शरीर खालीं वाकवून डाव्या हाताच्या (पूर्वी ज्या बाजूची उडी केली असेल त्या विरुद्ध हाताच्या) बगलेंत मलखांब दाबून धरावा. आणि मागचे बाजूनें वर पाय उडवून मलखांबास उल्टी अडी (उल्टा खोडा) बांधावी. याप्रमाणें करीत वर गेल्यावर स्वारी बांधून खालीं उडी टाकावी. अगर उतरती (खोड्याची उतरती) उडी करून खालीं यावें. व दसरंग करून स्वारी बांधून उडी टाकावी.

डाव नं० ३१ अदबउडीचे बगलीचा २ प्रकार.

प्रथम दोन्ही हातांची (उजवा हात खालीं व हाताची बोटें उजव्या हातावर ठेवून) अदब करावी. नंतर खालीं असलेल्या उजव्या हाताचा पंजा मलखांबावर ठेवून पंजामध्ये मलखांब दाबून धरावा. नंतर मागून पाय वर उडवून बगली करावी. व नेहमी-प्रमाणें स्वारी बांधून खालीं उडी टाकावी. ही बगली चांगल्या रीतीनें करतां येऊं लागली म्हणजे या बगलीचा दसरंग करण्यास शिकावा.

डाव नं० ३२ अदबउडीचे बगलीचा ३ प्रकार.

ही उडी करतांना वर सांगितल्याप्रमाणें दोन्ही हातांची अदब न करतां एकाच (उजव्या) हाताची अदब करून त्या हाताचा पंजा मलखांबावर ठेवून पंजांत व बगलेंत मलखांब दाबून धरावा. नंतर मागून पाय उडवून बगली करावी व नेहमीप्रमाणें जमिनीवर उडी टाकावी. इतर उड्यांप्रमाणें ह्या उडीचा दसरंग करावा.

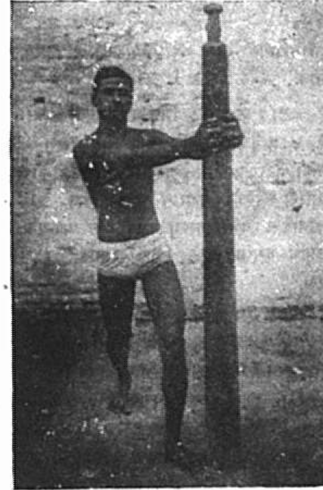
प्रकरण ३ रें.



गोफण उडीचीं व पंजा उडीचीं कामें.

डा० नं० ३३ गोफण उडी.

चि० नं० ४ मध्ये दाखविल्याप्रमाणें प्रथम पवित्र्यावर उभे राहून नंतर आपल्या दोन्ही हातांनीं मलखांबास गोफण भक्कम बांधून वर



चि० नं० ४

आऊन इशारी (अडी) बांधावी आणि नेहमीप्रमाणें उडी घ्यावी,

हा० नं० ३४ गोफण उडीची सलामी.

चि. नं. ४ मध्ये दाखविल्याप्रमाणें गोफण अढी बांधून साध्या सलामीप्रमाणें सलामी करावी. परंतु ही सलामी करतांना पाय वर गेल्यावर दोन्ही हात सोडून शरीर पलीकडे गेल्यावर मल्लखांबावरचे हात सोडून उभे रहावें. ही सलामी फार कठिण आहे. ही उडी शिकतेवेळेस शिकविणाराने शिकणारास प्रथम त्याचे ढुंगणाखालों हाताचा आधार देऊन उंच करावें व खाली येते वेळेस त्याचे छातीखालीं हात ठेवावा. ही उडी फार महत्त्वाची आहे.

हा० नं० ३५ गोफण उडीचा दसरंग.

चि. नं. ४ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें गोफण उडी करावी. नंतर साध्या दसरंगाप्रमाणें उडून वर पुन: गोफण उडीप्रमाणें हात बांधून दसरंग करावा.

हा० नं० ३६ गोफण उडीची कैंची.

चि. नं. ४ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें मल्लखांबास दोन्ही हातांनी गोफण बांधून पवित्र्यावर उभें रहावें. नंतर पुढून दोन्ही पाय वर उडवून तिढीसारखे कंबरेतून शरीरास मुरड देऊन उलटे पाय (उलटा खोडा) बांधावे व बगलीसारखा एक हात मल्लखांबावर टेकून वर उठावें आणि दसरंग करून स्वारी बांधावी, व जमिनीवर उडी टाकावी.

हा० नं० ३७ गोफण उडीच्या कैंचीचा दसरंग.

हाव नं. ३६ प्रमाणें कैंची करावी, व हात टेकून वर उठावें. नंतर पुन्हा दोन्ही हाताची गोफण मल्लखांबास बांधून वर कैंची करावी. याप्रमाणें वरचेवर करून मल्लखांबाचे बोंडापर्यंत गेल्यावर स्वारी बांधून उडी टाकावी.

हा० नं० ३८ गोफण उडीची तिढी.

हाव नं. ३६ प्रमाणें कैंची करून उलटी अढी बांधून शरीर उताणें झाल्यावर तिढीसारखा एक हात पाठीचे मागून मल्लखांबावर नेऊन दुसऱ्या हाताने त्या हाताचे कोंपर धरावें. नंतर ज्याप्रमाणें तिढीचे

डावांत फिरतो त्याप्रमाणें फिरून साधी स्वारी बांधावी व नेहमीप्रमाणें जमिनीवर उडी टाकावी.

हा० नं० ३९ गोफण उडीचे तिढीचा दसरंग.

हा. नं. ३८ प्रमाणें गोफण उडीची तिढी करावी, व फिरून मल्लखांबास स्वारी बांधावी. नंतर साध्या दसरंगाप्रमाणें हात टेकून वर उठावें आणि दोन्ही हाताची गोफण बांधून मल्लखांबावर पुन्हा तिढी करावी. याप्रमाणें वरचेवर करून बोंडाजवळ गेल्यावर स्वारी बांधून उडी टाकावी.

हा० नं० ४० गोफण उडीची बगली प्र० १ ला.

प्रथम दोन्ही हाताची गोफण बांधावी. नंतर गोफण बांधलेला हात पुढचे बाजूने मल्लखांबाचे बाजूस ठेवून उजव्या हाताचे बगलेत मल्लखांब दाबून धरावा व डावा पाय पुढे ठेवून पवित्र्यावर उभें रहावें. नंतर मागचे बाजून बगलीसारखे वर पाय उडवून मल्लखांबावर उलटी अढी बांधावी आणि बगलीसारखे हात टेकून वर उठावें व दसरंग करून खाली उडी टाकावी.

हा० नं० ४१ गोफण उडीची बगली प्र० २ रा

ही उडी वरप्रमाणेंच करावयाची आहे; परंतु ह्या उडीत वरच्या उडीप्रमाणें हाताची गोफण बाहेरून बांधावयाची नसून ती मल्लखांबाचे मागचे बाजूनें आतून खालचे बाजूस बांधून उडी घ्यावयाची आहे.

हा० नं० ४२ गोफण उडीचे बगलीचा दसरंग प्र० १ ला.

हा. नं. ४० प्रमाणें गोफण उडीची बगली करून हात टेकून वर उठावे व पुन्हा खालचे बाजूस मल्लखांबावर गोफण बांधून बगली करावी. याप्रमाणें वरचेवर करून मल्लखांबाचे बोंडाजवळ जाऊन खोडा बांधून उतरती करावी व साधा दसरंग करून उडी टाकावी.

हा० नं० ४३ गोफण उडीचे बगलीचा दसरंग प्र० २ रा०

हा. नं. ४१ प्रमाणें बगली करावी व हात टेकून वर उडून पुन्हा आंतले बाजूनें खालून गोफण बांधून पाय मागून वर उडवावे व बगली करावी. याप्रमाणें वरचेवर करीत मल्लखांबाचे बोंडापर्यंत जावें नंतर उतरतकिरून खाली उतरावें.

हा० नं० ४४ पंजा उडी.



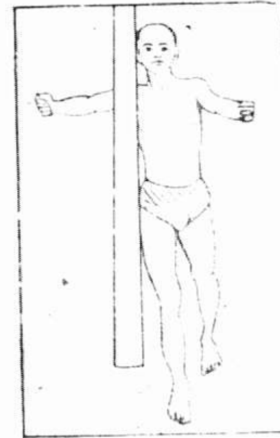
चि० नं० ५

चि. नं. ४ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे मलखांबाजवळ उभे रहावे. मलखांबाजवळ आपला जो हात असेल त्याने मनगट मलखांबावर ठेवून चि. नं. ५ त दाखविल्याप्रमाणे पंजा लावावा आणि बाहेरचा हात वर उलट्या बाजूस समान लावावा. नंतर उडी घेतांना हात लाविलेले तसेच ठेवून मलखांब बगलेत घट्ट धरून उडून स्वारी बांधावी व हात सोडून नंतर नेहमीच्या पद्धतीप्रमाणे हात ठेवून उडी टाकावी. ह्या उडीचा दसरंग करावा.

प्रकरण ४ थें.

मुठ्या हाताच्या उडींचीं कामें.

हा० नं० ४५ मुठ्या हाताची उडी.



चि. नं. ६

चि. नं. ६ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे मूठ हात ठेवून मलखांब एका बगलेत दाबून धरून उभे रहावे. नंतर तसेच हात मूठ ठेवून मलखांबावर उडी घेऊन स्वारी बांधावी.

हा० नं० ४६ मुठ्या हाताची सलामी.

प्रथम चि. नं. ६ प्रमाणे हाताने बगलेत मलखांब धरून पायांवर उभे रहावे. नंतर मागच्या सलामीसारखे पाय वर नेऊन सलामी करावी.

ही सलामी फार कठीण आहे म्हणून शिकविणारानें शिकणाराच्या छातीखालीं व ढुंगणाखालीं हात ठेवल्याशिवाय शिकूं नये.

डा० नं० ४७ मुठ्या हाताचे उडीचा दसरंग.

वर सांगितल्याप्रमाणें मुठ्या हाताची उडी करून वर जाऊन स्वारी बांधिल्यावर साधा दसरंग करून वर उठावें व पुनः मुठ्या उडीप्रमाणें हात ठेवून वर दसरंग फिरावा. याप्रमाणें करीत वर जावें.

डा० नं० ४८ मुठ्या हाताचे उडीनीं तिढी.

मुठ्या हाताची उडी करण्याचे पद्धतीप्रमाणें प्रथम उभे रहावें. नंतर उडून साध्या तिढीप्रमाणे फिरून स्वारी बांधून उडी घ्यावी.

डा० नं० ४९ मुठ्या हाताचे तिढीचा दसरंग.

वर सांगितल्याप्रमाणें मुठ्या हाताची तिढी घेऊन वर जाऊन, फिरून स्वारी बांधिल्यावर साधा दसरंग करून वर उठावें व पुनः तेथें मुठ्या हाताचे उडीप्रमाणें हात बांधून वरचेवर पुनः तिढी करावी. याप्रमाणें मुठ्या हाताची तिढी करीत वर जावें.

डा० नं० ५० मुठ्या हाताची बगली

कंबरेपासून शरीर (बगली करते वेळेस पुढें वांकावेतो त्याप्रमाणें) पुढें वांकवून दोन्ही हात मलखांबावर मुठ ठेवावें, व उजव्या हाताच्या बगलेंत मलखांब दाबावा; परंतु मलखांब दाबते वेळेस हात लांब ठेवावे. नंतर मागून पाय उडवून बगलीसारखे मलखांबावर उलटे पाय बांधावे. याप्रमाणें मलखांबाचे बोंडापर्यंत करीत जावें.



प्रकरण ५ वें.

मानेचीं कामें.

डा० नं० ५१ मानेची उडी.

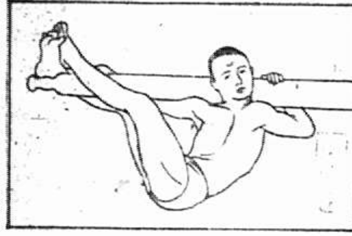
चि. नं. ७ प्रमाणें मलखांब दोन्ही हातांनीं धरून उभें रहावें.



चि० नं० ७

व साध्या उडीप्रमाणें पाय वर चि. नं. ८ प्रमाण नेऊन स्वारी बांधावी नवीन शिकणारानें चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें नजीक हात ठेवूं नये. तर शक्य तितके एकमेकांपासून लांब बांधावे. चांगला सराव झाल्या-

शिवाय चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें हात ठेवून उडी घेतां येणार नाहीं.



चि० नं० ८

ह्या उडींत मानेस इजा होऊं नये म्हणून काळजी घेतली पाहिजे.

डा० नं० ५२ मानेच्या उडीची सलामी.

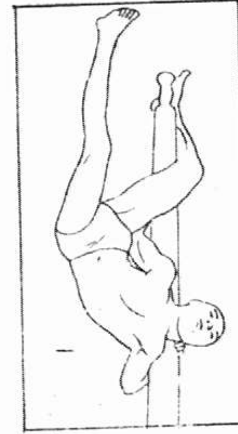
प्रथम चि. नं. ७ प्रमाणें मलखांबावर मान ठेवून उजव्या हाताचा खांदा मलखांबाला टेकावा. नंतर खांदा टेकलेला उजवा हात मानेच्या बाजूनें पुढें आणून त्या हाताच्या पंजांत मलखांब दाबून धरावा आणि डाव्या हाताचा पंजा खालचे बाजूस उजव्या हातापेक्षा २॥ फुटांवर टेकून तो (डावा) हात कोपरांतून ताठ करून सलामीसारखे पुढून पाय उडवून सलामी करावी.

डा० नं० ५३ मानेच्या उडीचा दसरंग.

मानेची साधी उडी करून वर गेल्यावर चि. नं. ८ प्रमाणें मलखांबावर पायाची स्वारी न बांधतां खोडा बांधावा. नंतर साध्या दसरंगाप्रमाणें वर उठून वरती मानेची उडी करून खोडा बांधावा व पुन्हा दसरंगाप्रमाणें हात टेकून उठावें. याप्रमाणें वरचेवर करून बोंडापर्यंत गेल्यावर साधी स्वारी बांधावी व नेहमींप्रमाणें जमिनीवर उडी टाकावी.

डा० नं० ५४ मानेची उलटी उडी.

ही उडी वरच्या उडीप्रमाणें आहे. पण ह्यांत चि. नं. ९ तिढीमधील उलट्या उडीप्रमाणें (तिढी) मलखांबावर पाय फिरवून अढी



चि० नं० ९.

बांधावयाची आहे. नंतर उठून दसरंग करून साधी स्वारी बांधून खालीं उडी घ्यावी.

डा० नं० ५५ मानेच्या तिढीचा दसरंग.

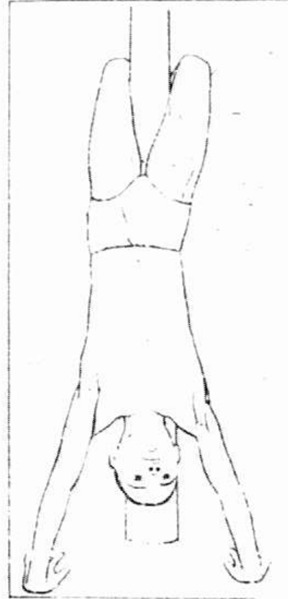
डा. नं. ५४ प्रमाणें मानेची उलटी उडी करून पायाचा खोटा बांधल्यावर तिढीचे डावांत सांगितल्याप्रमाणें पाठीचे मागून मलखांबावर हात टाकून फिरावें; फिरल्यावर स्वारी न बांधतां पायाचा खोडा बांधावा व दसरंगाप्रमाणें मलखांबावर हात टेकून वर उठावें नंतर मानेच्या उडीसारखे हात बांधून वर उलटी अढी बांधून तिढी करावी. याप्रमाणें वरचेवर करीत रहावें. नंतर स्वारी बांधून जमिनीवर उडी टाकावी.

प्रकरण ६ वें.

·⟩⟩⟨⟨·

जमिनीवरची बॅलेन्सचीं कामें.

हा० नं० ५६ बॅलेन्सची उलटी उडी.



चि० नं० १०

दोन्ही हातांवर बॅलेन्स करितात, त्याप्रमाणे बॅलेन्स करून चि. नं. १० मध्यें दाखविल्याप्रमाणें मल्लखांबास अढी (स्वारी) बांधावी व एक हात मल्लखांबावर ठेवून वर उठावें. नंतर दसरंग करून साधी अढी बांधावी व नेहमीप्रमाणें जमिनीवर उडी टाकावी.

हा० नं० ५७ बॅलेन्सची साधी उडी.

दोन्ही हातांवर बॅलेन्स करून चि. नं. १० मध्यें दाखविल्या प्रमाणें अढी न बांधतां शरीर फिरवून साध्या स्वारीप्रमाणें मल्लखांबास अढी बांधावी

हा० नं० ५८ एकहाती बॅलेन्सची उडी.

मल्लखांबाजवळ एक हातावर बॅलेन्स घेऊन चि. नं. ११ प्रमाणें



चि. नं. ११

अढी बांधावी. नंतर जमिनीवरील हात काढून उठावें व साधा दसरणं करून स्वारी बांधावी. नंतर नेहमीप्रमाणें उडी घ्यावी. ह्या उडीची साधी होऊं शकते. नवीन शिकणारानें ती शिकण्याचा प्रयत्न करावा.

टीप:—वर जी बॅलेन्सची कामें दिलीं आहेत तीं समोरचीं आहेत; परंतु कित्येक ठिकाणीं मल्लखांबाच्या एका बाजूला दोन्ही हात तिरपे ठेवून वरप्रमाणें साधी व उलटी उडी घेण्याचा प्रघात आहे.

डा॰ नं॰ ५९ बंदरपकड.



चि॰ नं॰ १२



चि॰ नं॰ १३

चि. नं. १२ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें एक हात जमिनीवर टेकून दुसऱ्या हातानें मल्लखांब धरावा व उडून चि. नं. १३ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें मल्लखांबास स्वारी बांधावी. स्वारी नीट बांधली गेली म्हणजे उडी टाकावी. ह्या उडीची उलटी उडी करावी.

डा॰ नं॰ ५९ बंदरपकडीची तिढी.

चि. नं. १४ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें मल्लखांब धरून उभें रहावें. नंतर बंदरपकडीप्रमाणें उडून चि. नं. १५ प्रमाणें बाहेर पाय लावून

प्रकरण ७ वें.

कानपकडीचीं कामें.

डा० नं० ६१ कानपकडीची उडी.

चि. नं. १७ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें दोन्ही हातांनीं कान पकडून मल्लखांब डाव्या हाताच्या बगलेंत धरून उभे रहावें, आणि चि. नं. १८



चि० नं० १७



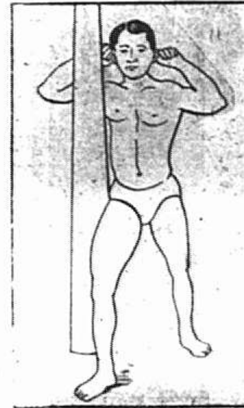
चि० नं० १८

चि. नं. १८ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें शरीर वर नेऊन मल्लखांबास स्वारी बांधावी. ह्या उडींत मल्लखांब बगलेंत चांगला दाबून धरावा. व वर उडी घेतांना देखील धरलेले कान सुटूं देऊं नयेत. ही उडी मल्लखांब नवीन शिकणारानें एकदम करण्याचा यत्न करूं नये. चि. नंबर १८ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें शरीर वर गेल्यावर स्वारी बांधून मल्लखांबावर रहावें, पण त्या वेळेस देखील कान सोडूं नयेत. कान तसेच धरून जमिनीवर उडी घेण्याचा सराव करावा. ह्याप्रमाणें उडी टाकण्याचे वेळेस मभहित-गार माणसाची मदत अवश्य घ्यावी. नाहीं तर तोंडघशीं पडून इजा होण्याचा संभव आहे.

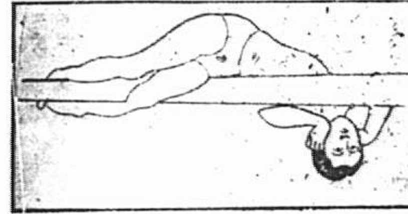
हा० नं० ६२ कानपकडीचा दसरंग.

कान पकडीच्या उडीची क्रिया उत्तम रीतीनें साधली म्हणजे तिचे दसरंग करण्याची संवय करावी. प्रथम हा. नं. ६१ मध्ये सांगितल्या प्रमाणें मल्लखांबावर जावें. शरीर वर गेल्यावर मल्लखांबास स्वारी न बांधतां खोडा बांधावा. नंतर कान धरलेले दोन्ही हात सोडून द्यावे, व जो पाय खालीं असेल त्या बाजूचा हात मल्लखांबावर टेकून वर उठावें आणि पुन्हा दोन्ही कान पकडून उजव्या हाताची उडी करावी. या प्रमाणें दोन्ही अंगांची उडी करीत करीत मल्लखांबाचे बोंडाजवळ जावें, व वर गेल्यावर कान सोडल्याशिवाय उडी टाकावी.

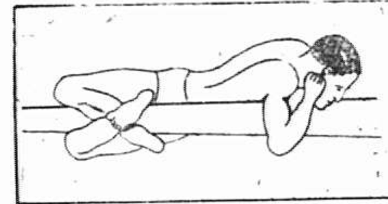
हा० नं० ६३ कानपकडी तिढी.



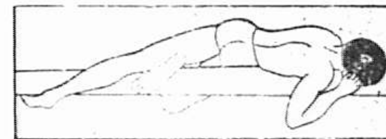
चि० नं० १९



चि० नं० २०



चि० नं० २१



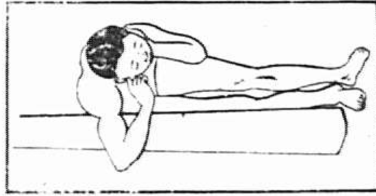
चि० नं० २२

प्रथम चि. नं. १९ मध्ये दाखविल्याप्रमाणें आपल्या दोन्ही हातांनी कान पकडून उजव्या हाताचे बगलेंत मल्लखांब धरून पांविड्यावर उभें

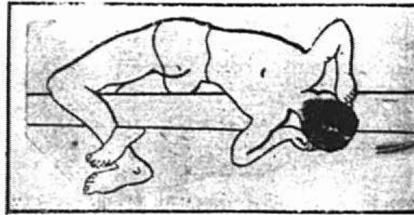
रहावें. नंतर कानपकडीच्या उडीप्रमाणें उडून चि. नं. २० प्रमाणें कमरेस मुरड देऊन डावा पाय प्रथम मल्लखांबावर ठेवावा. व नंतर त्या पायावर उजवा पाय ठेवून शक्य तितक्या जोरानें मांड्यांत मल्लखांब दाबून बगलेंत धरलेली मल्लखांबाची पकड सोडून द्यावी. म्ह. पाठ मल्लखांबास लागेल. मल्लखांबास पाठ लागल्यावर चि. नं. २१ प्रमाणें शरीरास मुरड देऊन उजवे हाताचे बगलेंत बाहेरून मल्लखांब दाबून धरावा. नंतर चि. नं. २२ प्रमाणें डावा पाय उंच मल्लखांबावर ठेवून उजवा त्याचे मधून काढून घ्यावा व स्वारी बांधावी.

याप्रमाणें वरचेवर क्रिया करून शेवटी मल्लखांबास स्वारी बांधून नेहमींप्रमाणें जमिनीवर उडी टाकावी.

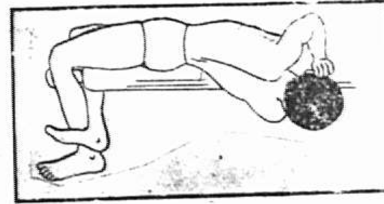
डा० नं० ६४ कानपकडीची बगली.



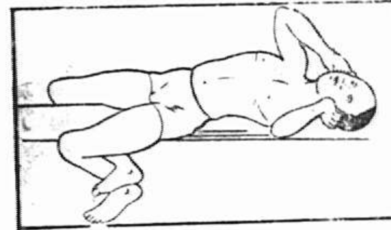
चि० नं० २३



चि० नं० २४



चि० नं० २५



चि० नं० २६

प्रथम चि. नं. २३ मध्यें दाखविल्याप्रमाणे आपले दोन्ही हातांनीं दोन्ही कान पकडावे व उजव्या हाताचे बगलेंत मल्लखांब धरून उभें रहावें. नंतर साध्या बगलीप्रमाणें मागून दोन्ही पाय उडवावे. व ते उडविल्यावर डावा पाय चि. नं. २४ प्रमाणें उजव्या पायावर टाकावा. चि. नं.२५ प्रमाणें आपले शरीरास मुरड देऊन तें फिरवावें, व चि. नं. २६ प्रमाणें फिरून मल्लखांबावर पायाची उलटी आढी बांधावी. नंतर तसेंच चीत शरीरानें वर उठावें. पुन्हा कान पकडून साध्या कानपकडीचे उडीप्रमाणें मल्लखांब धरून साधी उडी करावी व नेहमींप्रमाणें जमिनीवर उडी टाकावी.

डा० नं० ६ कानपकडीच्या बगलीचे उडीचा दुसरंग.



चि० नं० २७

कानपकडीच्या बगलांची क्रिया उत्तम रीतानें साधली म्हणजे मलखांबावर जी आढी बांधली असेल ती कायम ठेवून मलखांबावर हात न टेकतां उताणें (चीत) उठून वरती चि. नं. २७ प्रमाणें पायाचा खोडा बांधावा व पुन्हा कान पकडून उजवे हाताचे बगलेत मलखांब धरून वर सांगितल्याप्रमाणें बगलांची क्रिया वरचेवर करीत रहावें. थाक लागलासें वाटल्यास साधी स्वारी बांधावी व नेहमीप्रमाणें जमिनीवर उडी घ्यावी.

प्रकरण ८ वें.



घोडा उडीचीं कामें.

डा० नं० ६६ साधी घोडाउडी.



चि० नं० २८

प्रथम मलखांबाजवळ पविच्यावर उभें राहून नंतर ज्या अंगाची उडी घ्यावयाची असेल तो हात मलखांबाचे खालचे बाजूस चि. नं. २८ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें पालथा टेकून दुसऱ्या हातानें सदर चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें मलखांबास धरावें. नंतर दोन्ही हात ताठ करून पाय वर उडवावे. पाय वर गेल्यावर मलखांबास स्वारी बांधावी व नेहमीचे पद्धतीप्रमाणें जमिनीवर उडी टाकावी. ह्या उडीचे **कैची, सिढी** वगैरे डाव करावे.

डा० नं० ६७ साध्या घोडाउडीची सलामी.

चि. नं. २८ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे उभे राहून घोडाउडी करावी. पण मल्लखांबास पाय न बांधितां सलामीप्रमाणे हातावरून पलीकडेस पाय टाकून जमिनीवर उभे रहावें. ही सलामी करून उभे राहिल्यावर मल्लखांबाचे दोन्ही हात सुटून जातात. म्हणून ही उडी फार जपून करावी.



चि० न० २९

डा० नं० ६८ साध्या घोडाउडीचा दसरंग.

डा. नं. ६६ मध्यें सांगितल्याप्रमाणें घोडाउडी करावी. नंतर वर दसरंगाप्रमाणे उडून चि. नं. २९ प्रमाणे वर बांधून पुन्हा पाय वर उडवून मल्लखांबावर आढी बांधावी. याप्रमाणें वरचेवर घोडाउडी करावी. घोडाउडी करीत वर गेले म्हणजे घोडाउडीचा दसरंग होतो.

घोडाउडीचा दसरंग उत्तम रीतीनें करतां येऊं लागला म्हणजे ह्या डावाचे कैंची, तिढी वगैरे डाव करण्याची संवय करावी.

डा० नं० ६९ मधपायाची घोडाउडी.

चि. नं. २८ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें मल्लखांबास दोन्ही हातांनीं धरून उभे रहावे, व वर कुदून आपला उजवा पाय चि. नं. ३० प्रमाणें

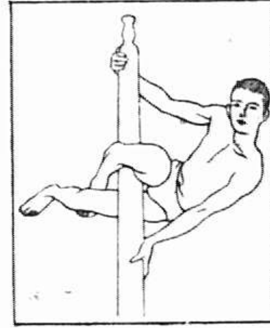


चि० नं० ३०

दोन्ही हातांमधून घालून पाठीमागून डावा पाय वर उचलून दोन्ही पायांची स्वारी बांधून, दोन्ही हात सोडून द्यावे, म्हणजे शरीर खालीं येईल. शरीर खालीं आल्यावर नेहमीप्रमाणे उडी घ्यावी.

डा० नं० ७० मधपायाचे घोड्याचा दसरंग.

मधपायाची घोडाउडी करून मल्लखांबास खोडा बांधावा. नंतर वर उडून घोडाउडीप्रमाणें हात बांधून दोन्ही पाय वर उडवावे, पाय वर गेल्यावर चि. नं. ३० प्रमाणे एक पाय दोन्ही हातांमधून घालावा; व पाय घातल्यावर खालचा पाय वर नेऊन चि. नं. ३० प्रमाणें मल्ल-

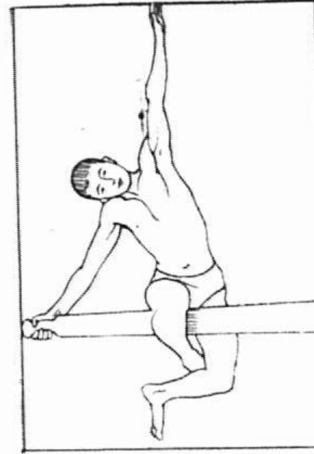


चि० नं० ३१

खांबावर अढी बांधावी व दोन्ही हात सोडून द्यावे. याप्रमाणे वर-चेवर मलखांबावर दसरंग करून बोंडाजवळ गेल्यावर स्वारी बांधून नेहमीप्रमाणे जमिनीवर उडी टाकावी.

हा० नं० ७१ उड्डाणची घोडाउडी.

लांबून धावत येऊन कुदून, मलखांबास आपला एक हात जितका उंच लागेल तितका उंच लावून त्या हाताचे पंजांत मलखांब भक्कम धरून ठेवावा. व त्याच अवसानाबरोबर हातास झटका देऊन मल-खांबाला आपलेकडे खेचून चि. नं. ३२ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे दोन्ही पाय मागून उडवून वर नेऊन मलखांबावर स्वारी बांधावी. नंतर वरचा हात सोडावा; व नेहमीप्रमाणे उडी घ्यावी.



चि० नं० ३२

वर सांगितल्याप्रमाणे हात [illegible] म्हणजे, मलखांबास हात न लाविता उडून एकदम दोन्ही पायांना चि. नं. ३२ प्रमाणे अढी बांधावी व उडी घ्यावी.

डा० नं० ७२ दुहाती घोडाउडी.



चि० नं० ३३

चि. नं. ३३ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे प्रथम पवित्र्यावर उभे राहून मल्लखांबावर एक हात खाली व एक हात वरती असा ठेवावा. खालच्या हाताचा पंजा ज्या बाजूस असेल त्याच बाजूस वरच्या हाताचा पंजा ठेवून दोन्ही हात ताठ करावे व साध्या घोडाउडीप्रमाणे पाय वर उडवून मल्लखांबावर स्वारी बांधावी. नंतर नेहमीप्रमाणे जमिनीवर उडी घ्यावी.

डा० नं० ७३ दुहाती घोडाउडीची सलामी.

प्रथम चि. नं. ३३ प्रमाणे उभे राहून दोन्ही हात मल्लखांबास एकाच बाजूस लावावे. नंतर एकदम उडून दुहाती घोडाउडीप्रमाणे मल्लखांबास अढी (स्वारी) न बांधता साध्या सलामीप्रमाणे हातावरून पलीकडे पाय टाकून सलामी करावी. ही फार अवघड आहे ह्या उडीची बहुतेक क्रिया कोल्हाटी लोक एकदम उडून बरचेवर गुलांट खातात त्या उडीसारखी आहे. म्हणून शिकणाराने प्रथम कोल्हाटीउडी शिकून नंतर ही सलामी करण्याचा यत्न करावा. कोल्हाटीउडी करणारास ही सलामी लवकर करता येईल.

डा० नं० ७४ दुहाती घोडाउडीचा दसरंग.



चि० नं० ३४

चि. नं. ३३ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे दुहाती घोडाउडी करून वर स्वारी बांधावी. नंतर साध्या दसरंगाप्रमाणे वर उठून चि. नं. ३४ प्रमाणे मल्लखांबावर हात बांधून मल्लखांबावरून पायाची अढी सोडून पाय वर नेऊन मल्लखांबावर साधी अढी बांधावी. याप्रमाणे बरचेवर दुहाती घोडाउडीचा दसरंग करावा. हा दसरंग फारच कठिण आहे. म्हणून शिकविणाराचे मदतीशिवाय करू नये. दुहाती घोडाउडीचा दसरंग

उत्तम रीतीनें करता येऊं लागली म्हणजे, ह्या उडीचीं **कैंची, तिढा, कैंचीचा दुसरंग, तिढोचा दुसरंग** वगैरे डाव करावे.

डा० नं० ७५ एक हाती घोडाउडी.



चित्र नं० ३५.

ही उडी फार कठिण व महत्त्वाची आहे. ही उडी घेणारानें प्रथम चि. नं. ३५ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें ज्या बाजूची उडी घ्यावयाची असेल त्या बाजूच्या हातानें मल्लखांबास धरून पविच्यावर उभें रहावें. नंतर त्या हातानें मल्लखांबास आपलेकडे खेचून एकदम उडून मल्लखांबास स्वारी (अढी) बांधावी व खालीं उडी टाकावी.

सूचनाः—ही उडी करणारानें उडी करते वेळेस लाबून दबदत येऊन उडी घेतल्यास त्यास उडी घेणें बरेंच सोपें जाईल. उडी करते वेळेस शक्य तितकी चपळता (स्फूर्ति) वापरली पाहिजे. ही उडी

शिकते वेळेस माहितगार मनुष्याकडून धरवून उडी शिकावी. व त्याप्रमाणें चांगला सराव झाल्यावर मुद्दां उडी घेण्याचा प्रयत्न करावा.

डा० नं० ७६ एक हाताचे घोडाउडीचो सलामी.

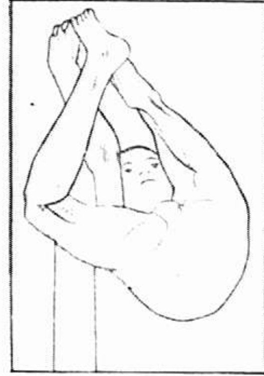
चि. नं. ३५ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें उभें राहून कोल्हाटउडीप्रमाणें उडी घेऊन सलामी करावी. ही सलामी दुहाताचे घोडाउडीपेक्षां फारच कठिण आहे. कोल्हाटउडी करणारास ही सलामी करितां येईल

प्रकरण ९ वें.

मोहनवेंडीचीं कामें.

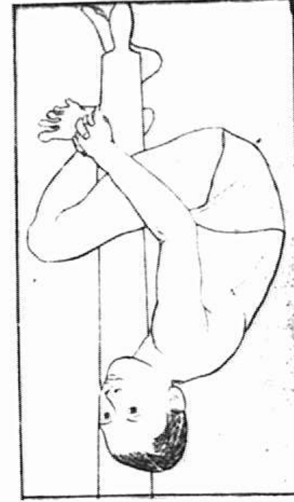
हा० नं० ७७ मी. नवेडी साधी.

प्रथम मल्लखांबाला पाठ लावून दोन्ही पाय मल्लखांबाच्या दोन्ही बाजूस मल्लखांबापासून सारख्या अंतरावर रहतील, म्हणजे दोन्ही पायांच्या मधोमध मल्लखांब राहील अशा रीतीनें पाय ठेवून मल्लखांबा

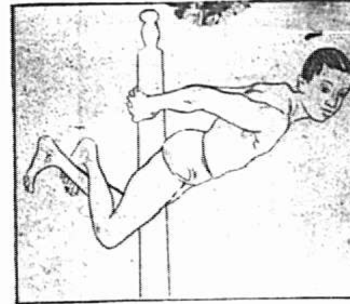


चि० नं० ३६

जवळ उभे रहावें. नंतर दोन्ही हात वर नेऊन मल्लखांबास हाताची गोफण बांधावी, व चि. नं. ३६ मध्यें दाखविल्याप्रमाणे दोन्ही पाय वर घेऊन जावें. आणि दोन्ही पाय हातांमधून अशा रीतीनें घालावें की, दोन्ही पायांमध्ये मल्लखांब चि. नं. ३७ मध्यें दाख-



चि० नं० ३७



चि० नं० ३८

विल्याप्रमाणे येईल. नंतर हात ताठ करून पाय खाली सरकवावे व चि. नं. ३८ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे शरीर आणावें. नंतर दोन्ही हात सोडून झोंप टाकल्याप्रमाणे खाली यावे ही उडी करितांना हातांस गोफण मजबूत बांधून ठेवावी. शरीर लवचिक असेल तर ही उडी करितां येईल.

डा० नं० ७८ साध्या मोहनबेडीचा दसरंग.

वर सांगितल्याप्रमाणें मोहनबेडी केल्यावर खाली उडी न घेतां साधा दसरंग करून वर उठावें, व मोहनबेडी करितांना हात बांधतात, त्याप्रमाणे गोफण बांधून मोहनबेडी करावी. याप्रमाणे करीत वर जावें.

सूचना-- चि. नं. ३८ प्रमाणे शरीर आल्यावर खाली झोंप न घेतां उजवा हात सोडून साधी उडी घेतांना ज्याप्रमाणे हात मलखांबास लावितात, त्याप्रमाणे लावून डावा हात काढून दोन्ही हातांची गोफण बांधावी व तेथून पुनः दोन्ही पाय घालून मोहनबेडी करावी. याप्रमाणे करीत वर जावें म्हणजे मोहनबेडीचा दसरंग होतो.

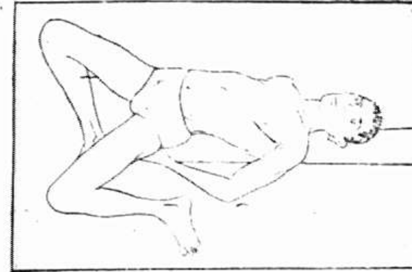
डा० नं० ७९ उलटी मोहनबेडी.

साधा दसरंग करून मलखांबाचे टोकाजवळ जावे. नंतर दोन्ही हातांची गोफण बांधून त्या हातांमधून एक पाय चि. नं. ३९ मध्ये

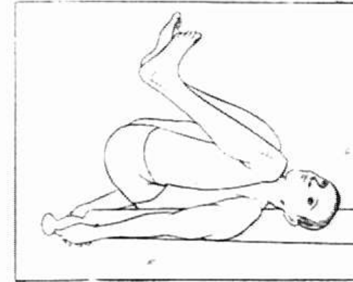


चि० नं० ३९.

दाखविल्याप्रमाणे वर बोंडावर काढावा. नंतर सराही पाय दोन्ही



चि० नं० ४०



चि० नं० ४१

हातांमधून चि. नं. ४० मध्यें दाखविल्याप्रमाणे वर काढावा. नंतर चि. नं. ४१ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे पाय आणून एक खांदा मलखांबास लावून दोन्ही हात सोडून द्यावें. हात सोडून दिल्यावर शरी-

रास मल्लखांबापासून हात व पाय सुटल्यामुळे खाली जमिनीव जाण्यास फार गति मिळते, व अशा वेळेस आपणास स्वतःचा तोल जर संभाळतां आला नाहीं तर आपलें शरीर जमिनीवर पडून शरीरास इजा होण्याचा पुष्कळ संभव असतो म्हणून अशा वेळेस मल्लखांबापासून हात सोडून दिल्याबरोबर दोन्ही पाय पुढच्या बाजूस लांब व ताठ करून पायांनीं मल्लखांबास पडतां पडतां अढी बांधावी याप्रमाणें हात सोडून खालीं येतांना पायांची अढी बांधण्याची क्रिया तर्फानें केली पाहिजे ही फार कठिण आहे म्हणून शिकविणाराचे मदतीशिवाय करूं नये.

सूचनाः—या डावांत पाय व हात मल्लखांबापासून सुटल्याबरोबर सांगितल्याप्रमाणें पाय लांब करून मल्लखांबास अढी न मारतां ते खालीं आणून जमिनीवर उभे राहण्याची प्रथम संवय करावी.

डा० नं० ८० मोहनबेडीचा पलंग.



चि० नं० ४२

उल्टी मोहनबेडी करून चि. नं. ४० मध्यें दाखविल्याप्रमाणें दोन्ही पाय हातांमधून निघाल्यावर तसेच पाय पुढें सरकवून बोंडावर

जावें, व बोंड बरोबर पाठीखालीं आल्यावर चि. नं. ४२ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें तोल ठेवून बोंडावर रहावें. पलंगावर निजल्याप्रमाणें शरीर दिसतें, म्हणून यास पलंग हें नांव दिलें आहे.

डा० नं० ८१ मोहनबेडीचा मत्स्य.

उल्टी मोहनबेडी करून दोन्ही पाय चि. नं. ४० मध्यें दाखविल्याप्रमाणें हातांमधून काढल्यावर कमरेपासून शरीरास मुरड देऊन चि. नं. ४३ प्रमाणें मल्लखांबाने बोंडावर पोट आणावें, व मल्लखांबाचें

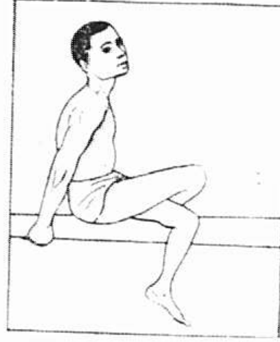


चि० नं० ४३

बोंड नाभीचे खालीं आलें म्हणजे हात मुळीं सोडून द्यावे, व तोल घेऊन स्थिर रहावें. नंतर दोन्ही हातांची गोफण बांधून पायांकडील भाग उंच करून शरीर पुढच्या बाजूस खालीं नेऊन मल्लखांबास उल्टी आढी बांधावी. नंतर हात सोडून झांप टाकावी. झांप टाकतांना मल्लखांबास हात लावावे म्हणजे नाक फुटण्याची भीति रहाणार नाहीं. नंतर नेहमींप्रमाणें उडी घ्यावी.

डा० नं० ८२ मोहनबेडीची पलट.

डा. नं. ७७ प्रमाणें मोहनबेडी करून चि. नं. ३८ प्रमाणें शरीर



चि० न० ४४

आल्यावर चि. नं. ४४ प्रमाणे डावा पाय उजवे बाजूस नेऊन त्या पायावरून उजवा पाय मलखांबाचे दुसरे बाजूस न्यावा व उजवा हात सोडून एकदम फिरून शक्य तितक्या स्फूर्तीने पायाची अढी बांधावी. नंतर दोन्ही हातांनी मलखांब धरून साधा दसरंग करून साधी अढी बांधावी व नेहमीप्रमाणे जमिनीवर उडी घ्यावी.

डा० नं० ८३ मोहनबेडीचे पलटीचा दसरंग.

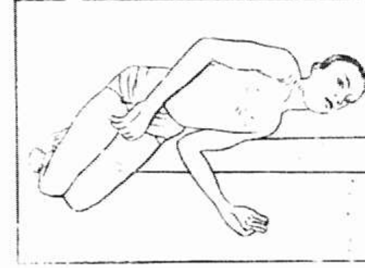
वर सांगितल्याप्रमाणे पलटीची अढी पुरी झाल्यावर दोन्ही हातांची गोफण बांधून पुन्हा वरचेवर मोहनबेडीची पलट करावी; याप्रमाणे मोहनबेडीची पलट करीत वर जावे. व वर गेल्यावर नेहमीप्रमाणे स्वारी बांधून जमिनीवर उडी टाकावी.

प्रकरण १० वें.

गुरु पकडीची कामें.

डा० नं० ८४ गुरु पकडीची उडी.

प्रथम साधी उडी घेतांना आपण ज्याप्रमाणे जमिनीवर उभे राहतो त्याप्रमाणे मलखांबाजवळ उभे राहून वर उडून चि. नं. ४८ मध्यें



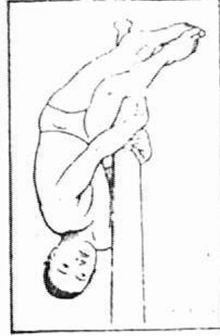
चि० न० ४५

दाखविल्याप्रमाणे एका बाजूस दोन्ही पाय बांधावे व हात मुद्दे सोडून द्यावे. नंतर मलखांब दोन्ही हातांनी धरून वरचे पाय सोडून खाली उडी टाकावी. ही उडी चांगली साधली म्हणजे दुहाती व एक हाती गुरु पकडीची उडी करण्याची संवय करावी.

डा० नं० ८५ गुरु पकडीचा दसरंग.

वर सांगितल्याप्रमाणे गुरु पकड बांधल्यावर खाली उडी न घेतां एक हात मलखांबास टेकून वर उठावें व दसरंगाप्रमाणें हात बांधावे. पुनः शरीर वर नेऊन दोन्ही पाय एका बाजूस बांधून गुरु पकडीची अढी करावी. याप्रमाणे करीत वर जावें. गुरु पकडीचा दसरंग उत्तम रीतीनें करतां आला म्हणजे दुहाती व एक हाती गुरु पकडीचा दसरंग करण्याची संवय करावी.

डा० नं० ८६ गुरु पकड उलटी.

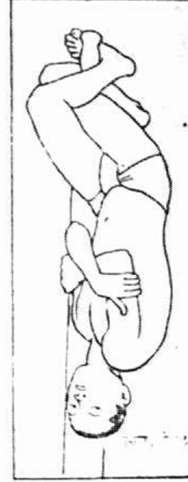


चि० नं० ४६

चि. नं. ४५ प्रमाणे गुरु पकड करतांना पाय न लावितां चि. नं. ४६ प्रमाणे उलटे बाजूस म्हणजे ज्या बाजूनी उडी घेतली असेल त्याचे दुसरे बाजूस पाय वरून नेऊन बांधावे. व हात मुठे सोडून रहावें.

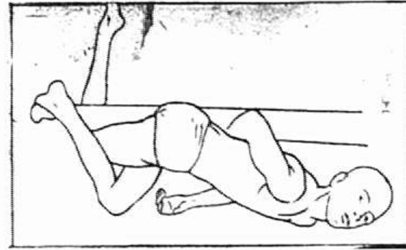
डा० नं० ८७ गुरु पकड फिरकीची उडी.

दसरंग करून बोंडाजवळ जाऊन चि. नं. ४५-अगर-४६ प्रमाणे



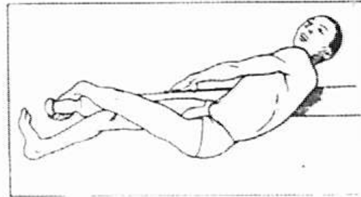
चि० नं० ४७

गुरु पकड बांधावी. चि. नं. ४७ प्रमाणे खालील पाय काढून वरचे पाया वरून बोंडास अडकवून ठेवावा. नंतर चि. नं. ४८ प्रमाणे शरीर फिरवून



चि० नं० ४८

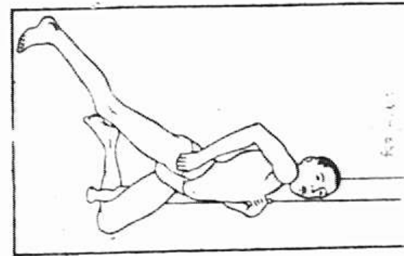
उजवा हात पाठीचे मागून मलखांबास लावावा; व कंबरेपासून शरीरास उजव्या बाजूकडे मुरड देऊन चि. नं. ४९ प्रमाणे दोन्ही हात बांधून पाय सोडून वरचेवर स्वारी बांधावी अथवा पुन्हा गुरुपकड बांधून पुन्हा हाच डाव करावा. हा डाव फार कठिण आहे. म्हणून शिकविणारास जवळ उभे केल्याशिवाय करण्याचा केव्हांही प्रयत्न करूं नये.



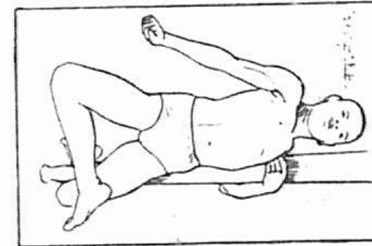
चि० नं० ४९

डा० नं० ८८ एक पायाची गुरु पकड.

चि. नं. ५० प्रमाणे एकाच पायाने गुरु पकड बांधावी व हा



चि० नं० ५०



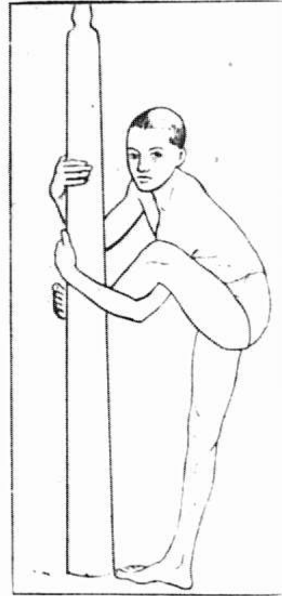
चि० नं० ५१

मोडून मलखांबावर एका पायाचे आधारावर रहावें. ही क्रिया उत्तम रीतीनें साधली म्हणजे चि. नं. ५१ प्रमाणे मुद्दा पाय दुसऱ्या पायावर ठेवावा व खालच्या पायांत मलखांब दाबून धरावा. म्हणजे ही उडी सफाईदार दिसते.

प्रकरण ११ वें.

शिडी, बंदरउडी, कपाळउडी, छुट्टीउडी वगैरे कामें.

डा० नं० ८९ शिडी.



चि० नं० ५२

चि. नं. ५२ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें उजवा हात वर व डावा हात खालीं अशा रीतीनें दोन्ही हात मल्लखांबावर ठेवून हातांनीं मल्लखांब भक्कम धरून ठेवावा. नंतर खालीं असलेल्या डाव्या हातावर त्या बाजूचा (डावा पाय) पाय मल्लखांब व शरीर यांचेमधून डाव्या हातावरून उजव्या बाजूकडे नेऊन पायाचा पंजा मल्लखांबास चि. नं.



चि० नं० ५३

५२ प्रमाणें अडवून ठेवावा. नंतर दुसरा पाय उचलून वरचे हातावर चि. नं. ५३ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें टाकावा. चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें दोन्ही पायाचे पंजे मल्लखांबास अडकवून ठेवावे. नंतर खालील हात पायाचे खालून काढून वरचे हाताचे वरचे बाजूस मल्लखांबास लावावा. व खालील पाय काढून पुन्हा त्याच हातावर टाकावा. याप्रमाणें खालील हात काढून वर लावून त्याचेवर पाय टाकून वर जावें. शिडीवर ज्याप्रमाणें चढतां त्याप्रमाणें या उडीनें वर चढतां येतें म्हणून हीस शिडी हें नाव देण्यांत आलें आहे. याप्रमाणेंच उलट क्रिया करीत खालीं उतरावें.

डा० नं० ९० बंदरउडी.

प्रथम चि. नं. ५४ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें मल्लखांबास गोफण बांधून चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें उजवा पाय मल्लखांबास लावावा. नंतर दोन्ही हात ताठ ठेवून जमिनीवरचा डावा पाय उंच उचलून दोन्ही हातांवरून पलीकडे नेऊन चि. नं. ५६ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें मल्ल-



चि० नं० ५४



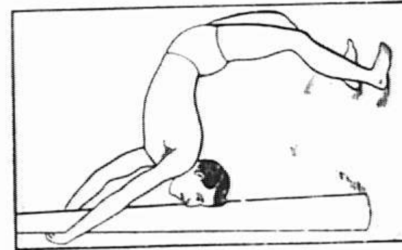
चि० नं० ५५

खांबावर ठेवून रहावें, नंतर दोन्ही पाय ताठ करून व शरीर वर उचलून हात सोडून जमिनीवर उडी घ्यावी. सुरवातीस याप्रमाणे जमिनीवर उडी घेतांना, दुसऱ्यास छातीखालीं हात देण्यास सांगावें. म्हणजे इजा होणार नाहीं.

— डा० नं० ५१ बंदरउडी दुसरंग.

बंदरउडी करून चि. नं. ५५ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें शरीर आल्यावर उडी न घेतां उजवा पाय दोन्ही हातांवरून दुसरे बाजूस आणून डावे पायाजवळ ठेवावा. नंतर हात सोडून पुनः सुरवातीप्रमाणें दोन्ही हातांची गोफण बांधावी. व पुन्हा वरचेवर बंदरउडी करावी. याप्रमाणें करीत वर जावें नंतर एका बाजूचा खांदा मल्लखांबावर टेकून मान एका बाजूस नेऊन दोन्ही पाय वरून खालीं टाकून उलटी आढी घ्यावी. नंतर वरील दोन्ही हात सोडून खालीं यावें. खालीं येतांना छातीसमोर लांब करून ठेवलेले हात मल्लखांबास टेंकावे, नाहीं तर तोंड फुटण्याचा संभव आहे याप्रमाणें एकदम खालीं येण्याच्या क्रियेस झांप म्हणतात. हात सोडून खालीं पडतांना मल्लखांब पायांमध्यें मजबूत धरून ठेवावा.

डा० नं० ५२ कपाळउडी.

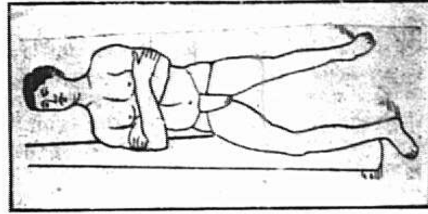


चि० नं० ५६

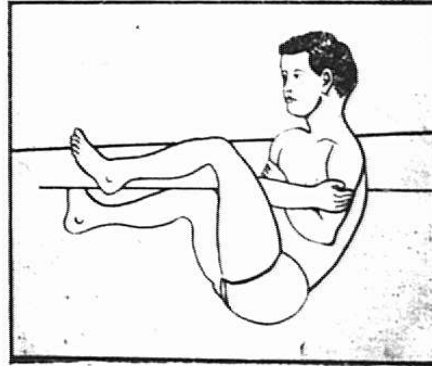
प्रथम मल्लखांबाकडे पाठ करून उभे रहावें नंतर आपण कमान वळतो त्याप्रमाणें शरीरास कमरेंतून बांक देऊन मल्लखांबाला कपाळ

लांबून चि. नं. ५६ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें हातांची गोफण व पाय वर उचलून मल्लखांबावर स्वारी बांधन साधी उडी घ्यावा, या उडीचा उलटी उडी (तिढी) उडी पण करतां येते.

हा० नं० १३ छुट्टी उडी.



चि० नं० ५७



चि० नं० ५८



चि० नं० ५९.

प्रथम चि. नं. ५७ प्रमाणें मल्लखांबाजवळ अदब करून पवि-त्र्यावर उभें रहावें. नंतर शक्य तितक्या जोरानें उंच उडून चि. नं. ५८ प्रमाणें पाय रुंद करावे व शरीराचा झोंक मल्लखांबाचे बाजूस नेऊन मल्लखांबास स्वारी बांधावी. नंतर चि. नं. ५९ प्रमाणें मल्लखांबास हात लाविल्याशिवाय शरीर वर उचलून जमिनीवर उडी टाकावी. ही उडी फारच कठीण आहे. ज्याप्रमाणें कोल्हाटी लोक जमिनीवर गुलांट उडी घेतात त्याप्रमाणें मल्लखांबावर करावयाची असल्यामुळें प्रथम चांगला माहितगार मनुष्य जवळ असल्याशिवाय ही उडी करूं नये.



भाग तिसरा.

नट विद्येचा मल्लखांब.

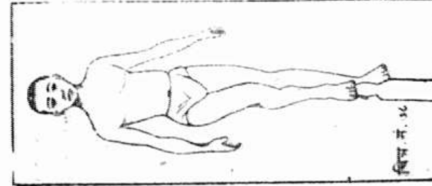
दुसऱ्या भागांतील उड्या उत्तम रीतीनें करतां येऊं लागल्या म्हणजे ह्या भागांतील उड्या करण्याची संवय करावी. ह्या भागांत **वृक्ष, मोर-उडी, मयुऱ्या (मयूरपंखी उड्या), फरारे, कातर (कुक्कुटासन), एका हातावरचें कुकुटासन, महोतउतार, गरुड, मत्स्य, पलंग (धनुष्य). पताक, हनुमानध्वज, हनुमान-पकड व नमुन्याकरितां मल्लखांबाच्या कांहीं जाती** वगैरे प्रकारच्या महत्त्वाच्या विषयाची माहिती दिली आहे. ह्या भागांतील मोर, मयुऱ्या वगैरे प्रकारचे कांहीं अवघड डाव नवीन शिकणारानें प्रथम जमिनीवर शिकावे, व ते जमिनीवर उत्तम रीतीनें तोल संभाळून करतां येऊं लागल्यावर एकाद्या माहितगार मनुष्याच्या मदतीनें मल्लखांबावर करण्यास शिकावे. त्याचप्रमाणें मल्लखांब शिकविणारानें ह्या भागांतील उड्या दुसऱ्यास शिकविण्याचे वेळेस मल्लखांबाजवळ एक उंच टेबल ठेवून त्या टेबलावर स्वतः उभें राहून शिकणाराच्या छाती-खालीं, पोटाखालीं किंवा पायाखालीं डावाच्या स्वरूपाप्रमाणें हात देऊन त्याचा तोल नीट संभाळून शांतपणानें डाव शिकवावे. शिवाय शिकविणारानें हमेशा शिकणारास प्रोत्साहन देत जावें म्हणजे त्यास एक प्रकारचा जोम उत्पन्न होऊन तो आपलें कार्य लौकर व उत्तम रीतीनें करील.

यांतील डाव अतीशय अवघड आहेत तथापि ते करण्यानें मनास उत्तम प्रकारची करमणूक होऊन हात व पाय यांस उत्तम प्रकारचा व्यायाम मिळतो. याशिवाय हे डाव मनोवेधक असल्यामुळें थोडक्या वेळांत पहाणारांचें चित्ताकर्षण करितां येतें. तरी मनास आनंद देणारे असे हे डाव शिकण्याचा मल्लखांब शिकणारानें अवश्य प्रयत्न करावा.

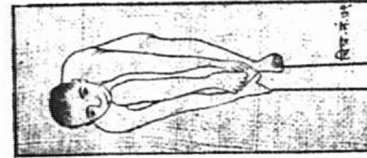
प्रकरण १ लें.

वृक्षाचीं कामें.

डा० नं० १ वृक्ष.



चि० नं० १.



चि० नं० २.

बगली करून वर मल्लखांबाचे बोंडाजवळ जावें. नंतर वर सरकून दोन्ही हात बोंडावर ठेवावे. व हलकेच ढुंगण उंच करून मल्लखांबाचे बोंडावर ठेवावें. नंतर एक पाय मल्लखांबाचे खांचेत व एक पाय मल्ल-खांबाचे बोंडावर ठेवून चि. नं. १ प्रमाणें उभें रहावें. तोल बरोबर राहिला म्हणजे चि. नं. २ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें दोन्ही हात मल्लखांबाचे बोंडावर ठेवून मल्लखांबास खांदा लावून झांप टाकावी.

डा० नं० २ एक पायाचा वृक्ष.



चि० नं० ३.

वर सांगितलेल्या वृक्षाप्रमाणेच हा वृक्ष करावयाचा आहे. पण त्यांत मल्लखांबाचे बोंडावर एकच पाय ठेवून तोल घेऊन उभें रहावयाचें आहे. (चि. नं. ३ पहा.)

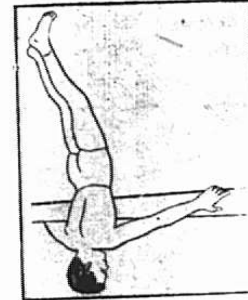
प्रकरण २ रें.

मोरउडी बगलीची कामें.

डा० नं० १ मोरउडी (बगलीची).



चि० नं० ४.



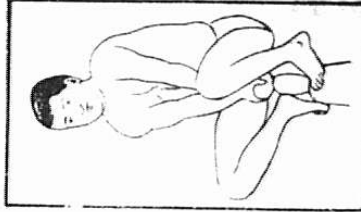
चि० नं० ५

सीध्या बगलीकरितां आपण ज्याप्रमाणें उभे रहातों त्याप्रमाणें प्रथम उभे रहावें. नंतर दोन्ही हातांवर आपल्या शरीराचा तोल

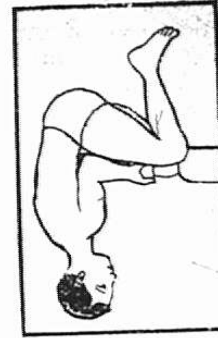
संभाळून पाय आडवे राहतील अशा बेताने उडवावे. पाय आडवे ठेवून चि. नं. ५ प्रमाणें स्थिर रहावें ही उडी फार अवघड आहे. ही उडी साधल्यावर मानेची व घोड्याची आडवी उडी अथवा आडवा फरारा करावा. ह्या उडीस मोरउडी अथवा बगलीचा आडवा फरारा असे म्हणतात. (चि. नं. ४-५ पहा.)

डा० नं० ४ मयूर (मयुरासन).

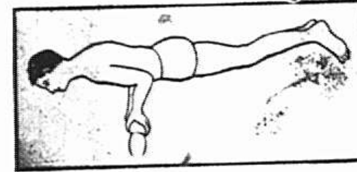
प्रथम मल्लखांबावर खालून बगली करीत करीत बोंडापर्यंत जावे. नंतर चि. नं. ६ मध्यें दाखविल्याप्रमाणे मल्लखांबाचे खांचेत पायांचे पंजे ठेवावे. व बोटें पोटाकडे राहतील अशा बेताने हाताचे तळवे मल्लखांबाचे बोंडावर ठेवून बसावें. नंतर हातांवर तोल संभाळून पायांचे पंजे काढून घ्यावें. व चि. नं. ७ मध्यें दाखविल्याप्रमाणे गुडघे मल्लखांबाचे खांचेत नेऊन ठेवावे. आणि हातांची कोपरें बेंबीच्या दोन्ही बाजूंस लावून शरीराचा तोल संभाळून चि. नं. ८ प्रमाणें पाय लांब व ताठ करावे. ह्या उडींत तोल संभाळण्याची क्रिया विशेष महत्त्वाची आहे ती जर चुकली तर हात वांकतात व शरीराचा झोंक खालीं जाऊन शिकणारा पडतो आणि त्यास इजा होते म्हणून



चि० नं० ६.



चि० नं० ७.



चि० नं० ८.

अशा प्रसंगी समयसूचकता ठेवावी व प्रसंग पडल्यास साधेल त्याप्रमाणे मल्लखांबास अढी मारावी म्हणजे जमिनीवर पडण्याचा संभव कमी होईल. हें आसन ८४ आसनांपैकी आहे. यास मयुरासन असें म्हणतात.

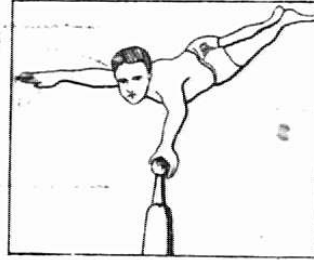
योगासनांपैकीं एका पुस्तककर्त्यांने एके ठिकाणीं यासंबंधी दोन श्लोक लिहून ठेविले आहेत. ते येथें दिल्यास गैर दिसणार नाहीं असें वाटल्यावरून खालीं दिले आहेत.

धरामवष्टभ्य करद्वयेन, तत्कूर्परस्थापितनाभिपार्श्वः ॥
उच्चासनो दंडवदुत्थितः स्यान्मयूरमेतत्प्रवदंति पीठम् ॥१॥
हरति सकलरोगानाशु गुल्मोदरादिनभिभवति च
दोषान्नासनं श्रीमयूरम् । बहुकदशनभुक्तं भस्म कुर्या-
दशेषं, जनयति जठराग्निं जारयेत् कालकूटम् ॥ २ ॥

अर्थ १. दोन्ही हात जमिनीवर साफ टेंकून कोंपरें बेंबीच्या दोन्ही बाजूंस लावून अंग तोलून आडव्या काठीसारखे हातांवर स्थीर राहणें. यास मयुरासन म्हणतात.

अर्थ २. हें आसन गुल्म, उदरादि सर्व रोग सत्वर हरण करून वात पित्तादिकांचा नाश करणारें आहे. तसेंच अधिक अथवा वाईट अन्न खाल्लें असतां त्याचें भस्म करितें; जठराग्नी वाढवितें आणि कालकूटही जिरवितें. असें श्लोकांत सांगितलें आहे.

डा० नं० ५ एकहाती मोरढडी अथवा एकहाती मयुरासन.



चि० नं० ५.

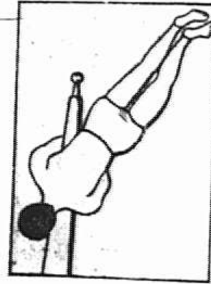
टीप १. उदर, गुल्मरोग, क्षयरोग, भयंकर ज्वरादि रोग उत्पन्न करणारें जें विषबीज, तेंच हळु हळु कालकूट होऊन असाध्य महारोग उत्पन्न करितें व रोगी मरण पावतो. तें कालकूट यथाविधि मयुरासनाचे अभ्यासानें पचविण्याचें अंगीं सामर्थ्य येतें. अर्थात् मयुरासनांत भयंकर रोग न होऊं देण्याचें सामर्थ्य आहे असा ध्वनित अर्थ होतो.

दुहाती मयुरासन मल्लखांबाचे बांडावर "चांगलें" साधलें म्हणजे प्रथम दुहाती मयुरासन जमिनीवर करून चि. नं. ५ प्रमाणें एक हात लांब करून एकाच हातावर तोल संभाळून एकहाती मयुरासन करण्याची संवय करावी. जमिनीवर उत्तम प्रकारें तोल संभाळून तें करतां येऊं लागलें म्हणजे प्रथम मल्लखांबाचे बांडावर दुहाती मयुरासन करून चि. नं. ५ प्रमाणे एक हात लांब करून एकहाती मयुरासन करावें.

प्रकरण ३ रें.

फराऱ्यांचीं कामें.

डा० नं० ६ साधीचा फरारा.

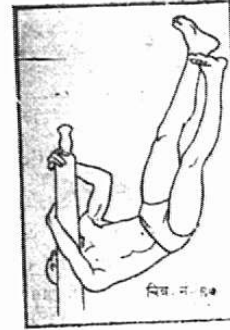


चि० नं० १०.

प्रथम (भाग १ डा. नं. १ चि. नं. १ पहा) साधी उडी करण्याकरितां ज्याप्रमाणें मल्लखांबाजवळ पाविष्यावर उभें राहून ती उडी करण्यासाठीं ज्याप्रमाणें पाय उंच करतों त्याप्रमाणेंच पाय उंच करावे. परंतु पाय उंच केल्यावर पायाची अढी मल्लखांबास न बांधतां चि. नं. १० प्रमाणें पाय लांब करून शरीराचा तोल हातावर संभाळून रहावें. अशा रीतीनें हा फरारा उत्तम रीतीनें करतां आल्यावर पाय आडवे, लांब व ताठ करून शरीराचा सर्व भार हातावर संभाळून राहण्याची संवय करावी.

डा० नं० ७ दसरंगाचा फरारा.

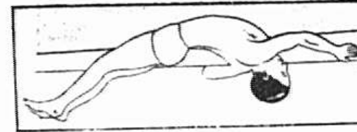
मल्लखांबावर दसरंग करून वर जावें, व चि. नं. ११ प्रमाणें पाय



चि० नं० ११.

लांब करून तोल ठेवून रहावें. ज्याप्रमाणें जास्त संवय होत जाईल त्याप्रमाणें एकंदर शरीर सरळ व ताठ ठेवण्याची संवय करावी.

डा० नं० ८ बगलीचा फरारा.



चि० नं० १२.

आपण बगली करण्याकरितां ज्याप्रमाणें उभें राहतों त्याप्रमाणें प्रथम उभें रहावें. नंतर मागून बगलीसारखेच पाय उडवून मल्लखांबास अढी न बांधितां चि. नं. १२ प्रमाणें ते ताठ व सरळ ठेवावे. आणि दोन्ही हातांवर आपला तोल चांगले रीतीनें संभाळावा.

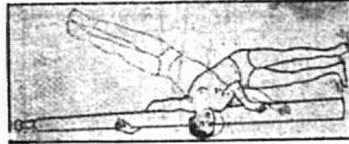
डा० नं० ९ घोडाउडीचा फरारा.



चि० नं० १३.

घोडाउडी करते वेळेस ज्याप्रमाणें आपण उभे राहतों त्याप्रमाणें प्रथम मल्लखांबाजवळ उभे रहावें. नंतर दोन्ही पाय उंच उडवावे व ते ताठ राहतील अशा बेतानें ठेवावे (चि. नं. १३ पहा). हा फरारा फारच अवघड आहे करितां दोन्ही हातांवर सारखें वजन ठेवून ते कोंपरांत न बांकवितां ताठ राहतील अशा रीतीनें ठेवण्याची सावधगिरी ठेवावी म्हणजे पडण्याची भिती रहाणार नाहीं.

डा० नं० १० मानेचा फरारा.



चि० नं० १४.

मानेची उडी करते वेळेस ज्याप्रमाणें आपण उभे राहतों त्याप्रमाणें प्रथम उभें रहावें. नंतर पाय उंच उडवून ते ताठ राहतील अशा रीतीनें ठेवावे, व दोन्ही हातांवर आपला तोल चांगले रीतीनें संभाळून ठेवावा. (चि. नं. १४) पहा.

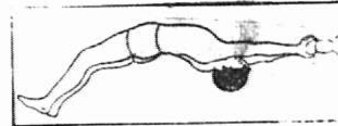
डा० नं० ११ बंदर उडीचा फरारा.



चि० नं० १५.

प्रथम बंदर उडी करण्यास सुरवात करावी. परंतु उडी जमिनीवर न टाकितां बंदर उडीप्रमाणें आपले दोन्ही पाय मल्लखांबावर जुळवून ठेवावे. नंतर उजवा पाय उंच करून तो हातावरून आपल्या डाव्या बाजूकडे नेऊन चि. नं. १५ प्रमाणे लांब करावा व हात ताठ ठेऊन डावा पाय जागेवरच असूं द्यावा. नंतर पुन्हां उजवा पाय हातांवरून उजवीकडे नेऊन पहिल्याजागीं ठेवावा. व डाव्या पायाचा वर सांगितल्याप्रमाणें फरारा करावा.

डा० नं० १२ चोंडाचा फरारा.



चि० नं० १६

मल्लखांबावर आपणास मयूर (मयुरासन) चांगलें रीतीनें करितां येऊं लागला म्हणजे हा फरारा करावा. हा फरारा करण्याची सोपी रीत अशी आहे कीं, प्रथम चि. नं. ६ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें पायाचे पंजे व हात मल्लखांबाचे बोंडावर ठेऊन बसावें. नंतर शरीराचा तोल दोन्ही हातांवर चि. नं. १६ प्रमाणें सारखा संभाळून पाय हळु हळु उंच करावे व ते ताठ राहतील अशा रीतीनें ठेवावे. पाय उंच करते वेळेस सर्व शरीराचा भार हातावर येऊन ते किंचित वांकले जातात. अशा प्रसंगीं फार सावधगिरी ठेवावी. मनांत पडण्याची भिती न ठेवतां हात उंच करण्याचा हळु हळु प्रयत्न करावा. हात उंच करते वेळेस शरीराचा झोंक बिल्कुल पुढे जाऊं देऊं नये. झोंक पुढें गेला तर मात्र डाव करणारा मनुष्य खात्रीनें पडल्याशिवाय रहाणार नाहीं, तरी पण झोंक गेल्यास समयाला अनुसरून मनाची स्थिति स्थीर ठेवावी, व हात जागेवरून म्हणजे मल्लखांबाचे बोंडावरून न चढूं देतां पाय दुबे करून मल्लखांबास आटी मारावी. हें चौऱ्यांशी आसनांपैकीं एक आसन आहे. याला वृक्षासन असें म्हणतात. या आसनाचा अभ्यास नित्य थोडा थोडा करीत जावा कारण याचे योगानें जठराग्नी अति वाढतो. याचा अभ्यास सहा महिन्यात एक प्रहरपर्यंत जमिनीवर स्थीर रहातां येईल, असा करावा. येणेंकरून वृद्धावस्था नाश पावून तरूणपण येते असें एका महात्म्याचें वचन आहे.

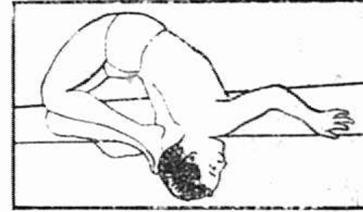
डा० नं० १३ बोंडावरील एक हाताचा फरारा.

बोंडावरला दोन हातांचा फरारा चांगला साधल्यावर हळु हळु एका हातावर शरीराचा तोल संभाळून दुसरा हात उचलून घेण्याचा प्रयत्न करावा. मल्लखांबाचे अवघड डावांपैकीं हा एक असल्या-कारणानें, माहितगार मनुष्य जवळ असल्याशिवाय हा डाव कधींही करूं नये.

प्रकरण ४ थें.

मयुऱ्या (मयूरपंखीचीं कामें).

डा० नं० १४ बगलीचा मोरपंखी.



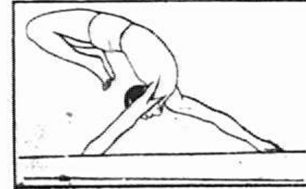
चि० नं० १७

प्रथम मल्लखांबावर बगलीचा फरारा करावा. नंतर मान ताठ ठेवावी, व डोकें जरा उंच करून कमरेपासून शरीर वांकवावें. आणि पायाचे पंजे डोक्याला लावून ठेवावे. (चि. नं. १७ पहा.)

ही उडी करते वेळेस शरीराचा तोल हातांत शक्य तितका ताकद ठेवून त्यावर चांगले रीतीनें संभाळून ठेवावा. नाहीतर हातापलीकडे शरीराचा झोंक जातो व आपण पाठीवर पडतो.

फरारा चांगला साधल्याशिवाय ही उडी कोणी करूं नये.

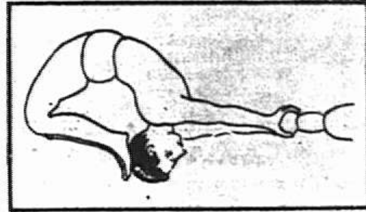
डाव नं० १५ चक्री कलोट.



चि० नं० १८.

प्रथम घोडाउडी करण्याकरितां ज्यांप्रमाणें आपण उभे राहतों त्याप्रमाणें पावित्र्यावर उभें रहावे. नंतर चि. नं. १३ प्रमाणें फरारा करून पाय उंच करावें व ते पाय चि. नं. १८ प्रमाणें हळु हळु वांकवून पंजे डोक्याला लागतील अशा रीतीनें ठेवावे. हा डाव करण्यास फारच अवघड आहे तरी करणारानें शरीरास संभाळून नीट जपून करावा.

डा० नं० १६ मयूर पिसारा.



चि० नं० १९.

बोंडावरील फरारे उत्तम रीतीनें करितां आले म्हणजे चि. नं. १६ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें फराऱ्यांत लांब केलेले दोन्ही पायांचे पंजे आपलें डोकें उंच करून चि. नं. १९ प्रमाणें त्यावर आणून ठेवावे. ही उडी फारच अवघड आहे. करणारानें आपला तोल संभाळून फार जपून करावी.

प्रकरण ५ वें.

कुक्कुटासनाची कामें.

डा० नं० १७ कातर पकड (कुक्कुटासन नं० १).



चि० नं० २०.

प्रथम बगली करून मल्लखांबाचे बोंडावर. चि. नं. ६ प्रमाणे जाऊन पायांचे पंजे मल्लखांबाचे खांचेंत व हातांची बोटें समोरचे अंगास राहतील अशा प्रकारें हात ठेवून बसावें. नंतर हात ताठ करून त्यांजवर सर्व शरीर उचलून पाय उंच उचलावे. व ते चि. नं. २० प्रमाणें लांब करून पायांचे आंगठे नाकासमोर रहातील अशा रीतीनें पाय हातांचे कोंपरावर ठेवावे. आणि नासाग्र दृष्टि लावावी. हें योगासनां

पैकीं एक महत्वाचें आसन आहे. याचा आकार जवळ जवळ कोंबड्याचे आकारासारखा दिसतो, म्हणूनच योगी लोक यास कुक्कुटासन असें म्हणतात.

डा० नं० १८ कुक्कुटासन नं० २.

प्रथम हें आसन जमिनीवर करण्या शिकावें. हें आसन जमिनीवर करण्याची सोपी रीत अशी आहे कीं, प्रथम,

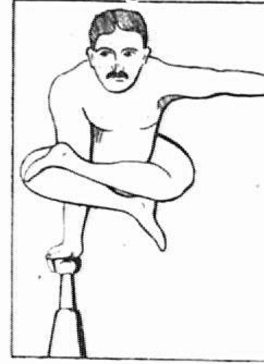
पद्मासनं समासाद्य जानूर्वोरंतरे करौ ।
कूर्पराभ्यां समासीनो मंचस्थः कुकुट्टासनम् ॥१॥

पद्मासन (मांडीवर मांडी चढवून) घालून बसावे नंतर दोन्ही पायच पंजे आंत ठेवून मांड्या व पोटऱ्या यांच्या मधून दोन्ही हात कोपरा इतके घालून त्याचें पंजे जमिनीवर टेकून सर्व शरीर अधांत्रीं झेलून धरावे, यास कुक्कुटासन असें म्हणतात.

वर सांगितल्याप्रमाणें हें आसन जमिनीवर चांगल्या रीतिनें करता येऊं लागलें म्हणजे हळु हळू मल्लखांबावर करण्याची संवय करावी. चि. नं. २० प्रमाणें कतर पकड (नं. १ चें कुक्कुटासन) प्रमाणें हात मल्लखांबाचे बोंडावर ठेवून पाय लांब करावे नंतर हात न वांकावितां वर सांगितल्याप्रमाणें पायांचे पंजे दोन्ही हातांचे आंतील बाजूस राहतील अशा रीतीनें पद्मासन घालावें. हें आसन मल्लखांबाचे सर्व डावांत फार अवघड असल्यानें फार करून कोणी करीत नाहीं. तरी ज्यास स्वतःचा तोल संभाळून मल्लखांबावर राहण्याची व वाटेल तो डाव करण्याची संवय झाली असेल त्यानें दुसऱ्याच्या मदतीनें हा डाव करण्याचा प्रयत्न करावा. डाव करतांना प्रथम हाताचीं बोटें मागे ठेवून मल्लखांबाचे बोंड धरावें म्हणजे पुढें तोल गेला तरी तो आपणास सावरण्यास सवड मिळेल.

नियमित रीतीनें हा डाव जमिनीवर करण्याची संवय केली असतां त्यापासून आळस दूर होऊन जठराग्नीची वृद्धि होते व त्या योगानें अन्नपचन चांगले होतें.

डा० नं० १९ कुक्कुटासन नं० ३.



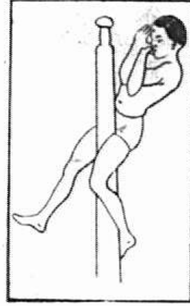
चि० नं० २१.

नं. २ प्रमाणें मल्लखांबावर कुक्कुटासन करतां येऊं लागलें म्हणजे नं. ३ चे कुक्कुटासन करण्यास शिकावें. प्रथम चि. नं. ९ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें मल्लखांबाचे बोंडावर हाताचीं बोटें मागें ठेवून बसावें. नंतर चि. नं. २० प्रमाणें दोन्ही पाय लांब करावे. पाय लांब केल्यावर उजवा पाय उजव्या हाताच्या कोंपरावर आपण मांडी घालतो त्याप्रमाणें वळवून ठेवावा व डावा पाय डावा हात व पोट यांचेमधून नेऊन त्या पायाचा पंजा उजव्या पायाचे गुडघ्यावर राहील अशा रीतीनें ठेवून शरीराचा तोल उजव्या हातावर संभाळावा व हळु हळु डावा हात मल्लखांबावरून काढून घेऊन तो लांब करावा. परंतु हात लांब करते वेळेस तोल संभाळण्याकडे विशेष लक्ष द्यावें नाहींतर तोल जाऊन खालीं जमिनीवर पडण्याची भिती फार असते.

प्रकरण ६ वें.

गरूड, मत्स्य, पलंग (धनुष्य) पताक वगैरे कामें.

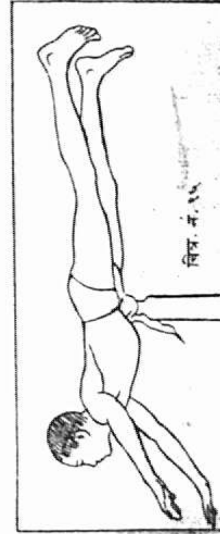
डा० नं० २० गरूड.



चि० नं० २२.

प्रथम बगली करीत मलखांबाचे बोंडाजवळ जावें व दोन्हीं मांड्यांत मलखांब धरून बसावें. नंतर डाव्या पायाचा पंजा चि. नं. २२ प्रमाणे मलखांबास आडवून, व उजवा पाय लांब करून शक्य तितक्या जोरानें मलखांब मांड्यांत दाबून धरावा. व उजवा हात डाव्या हातांचे कोपराखालून दंडावरून नाकाजवळ न्यावा. नंतर दोन्हीं हातांचे आंगठ्यांनीं नाक धरावें व हातांचीं बोटें जुळवून नासाग्रदृष्टि लावावी. हा डाव चौऱ्यांशीं आसनांपैकीं आहे. चौऱ्यांशीं आसनांतील पुष्कळ आसनें मलखांबावर होऊं शकतात. मलखांब शिकणारानें त्यांतील कित्येक सोपीं आसनें मलखांबावर शिकण्याचा प्रयत्न करावा.

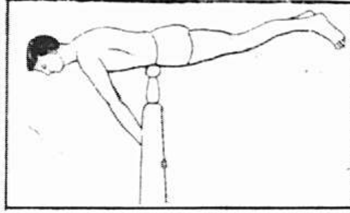
डा० नं० २१ मत्स्य.



चि० नं० २३.

बगली करून वर मलखांबाचे बोंडापाशीं जाऊन, दोन्हीं हातांनीं मलखांबाचें बोंड धरून, शरीर उंच करून मलखांबाचे बोंडाचे खांचेंत आपले दोन्हीं पाय ठेवून बसावें. नंतर मलखांबाचे बोंडावर आपली नाभी ठेकून तोल ठेवून, पाय लांब करून हात सोडून चि. नं. २३ प्रमाणें रहावें. पुन्हा दोन्हीं हातांनीं बोंड धरून गुलांट खाऊन पलीकडेस मलखांबास पायांची अढी बांधावी व झोंप टाकून खालीं यावें.

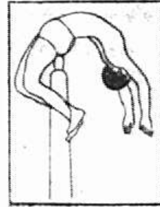
डा० नं० २२ महोत उतार.



चि० नं० २४.

बगली करून मल्लखांबाचे बोंडाजवळ जाऊन दोन्ही हातांनीं मल्ल-खांबाचें बोंड धरून शरीर उंच करून मल्लखांबाचे बोंडाचे खांचेंत आपले दोन्ही पाय ठेवून ढुंगण टेंकून बसावें. नंतर मल्लखांबाचे बोंडावर आपली नाभी ठेवून तिच्यावर तोल घेऊन पाय लांब करावे, व पोटावर पडून चि. नं. २४ प्रमाणे रहावें. नंतर एक किंवा दोन्ही हातांनीं चि नं. २४ प्रमाणे मल्लखांब धरून पाय वरतून चक्राकार फिरवून मल्लखांबास उल्टी अढी बांधावी व झांप टाकून खालीं यावें.

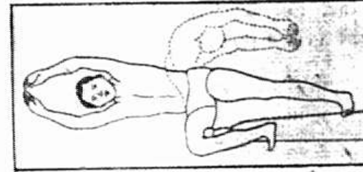
डा० नं० २१ धनुष्य अथवा पलंग



चि० नं० २५.

प्रथम बगली करून मल्लखांबाचे बोंडावर जाऊन ढुंगण टेंकून बसावें नंतर दोन्ही पाय चि. नं. २५ प्रमाणे खालीं सोडून त्याची मल्ल-खांबास बळकट आंटी मारावी. नंतर कमरेपासुन शरीर कमानीसारखे मागें टाकून हात खालीं मुद्दे सोडावे. प्रथम इतकेंच करून नंतर वर उठावें व त्याच झोकांत हातांचे पंजे छातीजवळ उताणे (तळहात समोर रहातील असें) ठेवून मल्लखांबावर झांप टाकावी. ही क्रिया बरोबर साधली म्हणजे हा डाव वर सांगितल्याप्रमाणें करून हात खालीं सोडावें व नंतर त्या हातांनीं पायाच्या घोट्याचे वरचा भाग पकडून मल्लखांबावर स्थिर रहावें. हें योगासनांपैकीं एक आसन आहे. यास धनुरासन असें ह्मणतात. हें आळस दूर करून कुंडलीना चंचल करितें, व ज्या बाजूचा पाय जास्त ओढून धरिला असेल त्या बाजूस ऊर्ध्वगामी करितें.

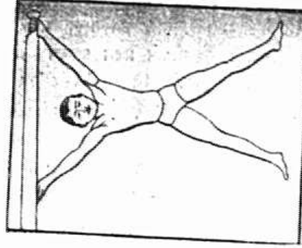
डा० नं० २४ एक पायाचा धनुष्य—अथवा पलंग.



चि० नं० २६.

प्रथम साधी बगली करून मल्लखांबाचे बोंडावर ढुंगण टेंकून बसावें, व एक पाय लांब व ताठ करून पंजा मल्लखांबास लावावा. नंतर एक हात बोंडावरील पायाचे आंतून व दुसरा बाहेरून बोंडाजवळ नेऊन खांब व बोंड यांचे मधला भाग हातांनीं मजबूत पकडून बोंडावरचा पाय जरा उंच करावा व बोंड पायाचे बेचकांत राहील अशा रीतीनें पाय पुन: बोंडावर ठेवावा. नंतर हात उंच करून चि. नं. २६ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें शरीरचा झोंक मागें टाकून स्थिर रहावें.

डा० नं० २५ पताक.



चि. नं. २७.

प्रथम घोडाउडी करून मल्लखांबाचे बोंडाजवळ जावे व नंतर एका हाताने बोंडाजवळ मल्लखांब मजबूत धरावा, व दुसरा हात घोडाउडी-सारखा खाली टेकून शरीर उडवावें. नंतर चि. नं. २७ मध्यें दाखविल्याप्रमाणे पाय रुंद व लांब करून स्थिर रहावें.

प्रकरण ७ वें.

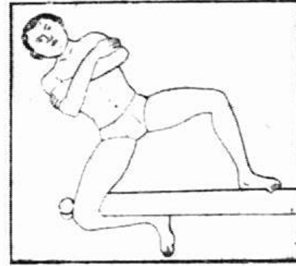
हनुमान ध्वज व हनुमान पकडीची कामें.

डा० नं० २६ हनुमानध्वज.



चि० नं०.२८.

प्रथम बगली अगर दसरंग करून मल्लखांबाचे बोंडाजवळ जावे. नंतर चि. नं. २८ प्रमाणे उजव्या पायाचे पंजांत मल्लखांब धरून दुसरा पाय खाली टेकून ताठ उभे रहावे. ही उडी फार अवघड असल्यानें शंभरांतून एकाद्या मनुष्यालाच साधते तरी शिकणाराने ही उडी लवकर साधत नाही असें पाहून दिलगीर होऊन आपला प्रयत्न सोडूं नये.



चि० नं० २९.

डा० नं० २७ हनुमान पकड. नं. १

प्रथम दसरंग करून मलखांबाचे बोंडाजवळ जावें. नंतर उजवे पायाचे बेचकांत मलखांबाचे बोंडाखालील खाचेचा पातळ भाग दाबून धरावा व दुसरा पाय खाली टेंकून चि. नं. २९ मध्यें दाखविल्याप्रमाणे उभें रहावें.

डा० नं० २८ हनुमान पकड नं. २



चि० नं० ३०.

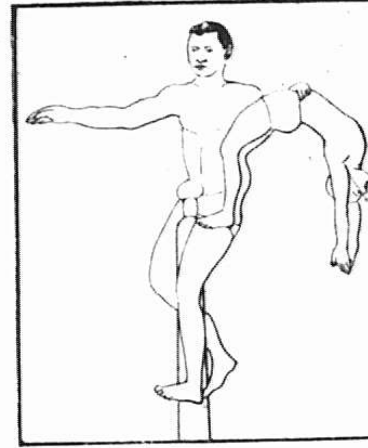
प्रथम दसरंग करून मलखांबाचे बोंडाजवळ जावे, नंतर उजव्या पायाचे गुडघ्याचे खालच्या बेचकात मलखांबाचे बोंडाचे खालचा खाचेचा पातळ भाग दाबून धरावा; व डावा पाय लांब व ताठ राहील अशा रीतीनें खालचे भागास मलखांबावर टेकून ठेवावा आणि शरीराचा झोंक मागच्या बाजूस झुकलेला परंतु डाव्या बाजूस किंचित् तिरपा राहील अशा रीतीनें ठेवून मलखांबावर उभे रहावे. (चि. नं. ३० पहा.) मलखांबावर तोल चांगला संभाळता आला म्हणजे खालचा लांब केलेला

पाय वर नेऊन दोन्ही पायाची अढी मारावी, ही अढी मारण्याचे वेळेस शरीराचा झोंक खालीं जातो म्हणून झांप टाकतांना ज्याप्रमाणे हात लांब करून मल्लखांबावर टेंकतो त्याप्रमाणें टेंकावें, असें केल्याने शरीराचा झोंक खालच्या बाजूस गेला तरी पडण्याची मुळींच भिती नसते.

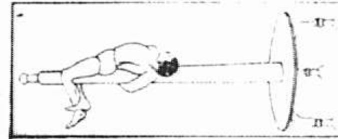
सूचना:—कोणत्याही तऱ्हेची हनुमान पकड केल्यावर शरीर स्थिर राहिलें म्हणजे दंड ठोकून मग खालीं उतरण्याची पद्धत आहे. कित्येक ठिकाणीं नं. २ ची हनुमान पकड केल्यानंतर मल्लखांबावर ठेवलेल्या पायाचा पंजा चारी बाजूंकडे हळुहळू फिरवून त्याच स्थितींत मल्लखांबाला प्रदक्षणा घालण्याची पद्धत आहे. त्याचप्रमाणे एका तबकडींत मेणबत्ती लावून, ती तबकडी कपाळावर ठेवून नंतर मल्लखांबावर दसरंग करीत बोंडापर्यंत जाऊन बोंडावर हनुमान पकड करण्याचीही पद्धत आहे. ही हनुमान पकड केल्यावर मल्लखांबास पायाची किंवा हाताची अढी न मारतां तसेंच मल्लखांबावरून जमिनीपर्यंत घसरत येऊन जमिनीवर उभे राहण्याचा प्रघात आहे.

प्रकरण ८ वें.

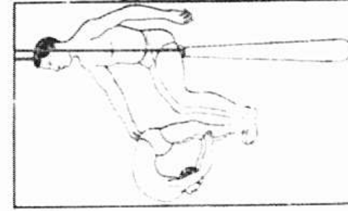
मल्लखांबावरचीं झाडें, व नमुन्याकरितां मल्लखांबाच्या कांहीं जाती.



चि० नं० ३१.

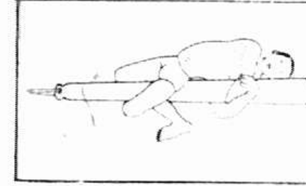


टांगता मल्लखांब
चि० नं० ३२.



लटकावा नं. १.

चि० नं० ३३.



लटकावा नं. २.

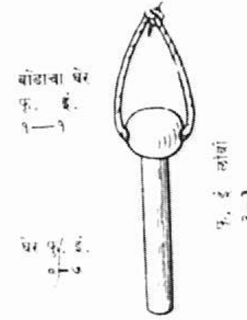
चि० नं० ३४.

टांगलेल्या मलखांबाचा एक नवीन प्रकार.

निरनिराळ्या प्रकारचे मलखांब हल्लीं प्रचारांत आहेत. ह्या पुस्तकांत ज्या मलखांबाची आम्ही माहिती दिली आहे, त्यास साधा मलखांब असें नांव दिलें पाहिजे. याशिवाय टांगता जाडा मलखांब. (लां० ५ फु० खालचा घेराचा २ फु० मधला घे० १-९ फु०).

वेताचा साधा मलखांब, वेताचा जोड मलखांब, अंतरपकडीचा मलखांब, बाटलीचा मलखांब, असे निरनिराळे मलखांबाचे प्रकार आहेत, त्यांच्या मापाचें पत्रक आंकड्यांसुद्धां पुढें दिलें आहे ते पाहिलें असतां दरेक प्रकारचा मलखांब लांबिरुंदीला किती व कोणत्या पद्ध

अतंरपकड.



चि० नं० ३५.

नीचा असतो हे कळेल. या निरनिराळ्या प्रकारच्या मलखांबांच्य माहितीचे एक पुस्तक काढण्याचा माझा मानस आहे. अंतरपकडीचा मलखांब म्हणून जे वर नांव दिले आहे, त्या प्रकारचा मलखांब जेठी मल्ल (वज्रमुष्टीवाले) लोकांत करण्याचा प्रघात आहे. त्या मलखांबाची वाचकवर्गास कल्पना यावी म्हणून तो अंतरपकडीचा मलखांब वर दाखविला आहे. हा मलखांब वर दिलेल्या मापा-प्रमाणे लांब व जाड असतो. तो टांगून त्याचेवर निरनिराळ्या प्रकारच्या उड्या करतात. पण यावर साऱ्या

नवीन पद्धतीची एकेरी अंतर पकड.

माप
घेराचें
फू. इं.
बॉह ०-१०
मध्य ०-११
नालचें.
१-३
लांबीचें माप
फू. इं.
२-६



चि. नं. २६.



चि० नं० ३७.

नवीन पद्धतीची जोड अंतर पकड.



ह्या मल्लखांबातील प्रत्येक मल्लखांबाचें माप चि. नं. १६ त्या मल्लखांबाप्रमाणें आहे.

चि० नं० ३८.

या मल्लखांबातील प्रत्येक मल्लखांबाचें माप चि. नं. ३६ त्या मल्लखांबाप्रमाणें आहे.



चि० नं० ३९.

मल्लखांबाप्रमाणें पुष्कळ प्रकारच्या उड्या होऊं शकत नाहींत. ही अडचण दूर करून त्या मल्लखांबाचे फायदे मिळावे म्हणून मी हा निराळ्या प्रकारचा मल्लखांब तयार केला आहे. हा नवीन मल्लखांब अंतर पक्डीच्या मल्लखांबापेक्षा जास्त लांब व जाड केला आहे. त्यामुळे या मल्लखांबावर साध्या मल्लखांबाप्रमाणें पुष्कळ प्रकारच्या उड्या होऊं शकतात.

व अंतर पकडीच्या मलखांबाप्रमाणें शरीरास चांगली मुरड मिळते. त्याच प्रकारचे दोन मलखांब चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें जोडीनें लावून, त्यावर आळीपाळीनें काम करितां येतें व एकाच वेळेला दोन मनुष्यांना दोन्ही मलखांबावरही काम करतां येते. या नवीन तऱ्हेच्या मल-खांबानें काम पहाणारास फार मजेचें दिसतें व करणारासही चांगला हुरूप येतो. म्हणून त्याची व त्यावरचे उड्यांची साधारण कल्पना यावी या हेतूनें या पुस्तकांत त्यांची चार चित्रें दिलीं आहेत.



मल्लखांब त्याचें रहस्य आणि इतिहास

मलखांब म्हणजे काय ? तो कसा असतो ? वगैरेसंबंधी माहिती आमच्या वाचकवर्गास देण्याचे पाहूं गेलें असतां कांहीं एक प्रयोजन नाहीं, कारण मलखांब ज्यानें पाहिला नाहीं असा गृहस्थ हिंदुस्थानांत क्वचित सांपडेल. परंतु हल्लींच्या नवीन शिक्षण-पद्धतींत व्यायामासारख्या अत्यंत जरूरीच्या विषयाला अर्धचंद्र मिळाल्यामुळें मलखांब म्हणजे काय, किंबहुना व्यायामशाळा म्हणजे काय याची बऱ्याच गृहस्थांना मुळींच कल्पनासुद्धां नसते. अशा गृहस्थांना मलखांबाची ओळख व्हावी व ज्या गृहस्थांना व्यायामशाळा स्थापन करावयाची असेल अशांना निरनिराळ्या मलखांबाची सविस्तर माहिती मिळावी ह्या हेतूनें प्रेरित होऊन खालीं दिलेली माहिती लिहिली आहे.

मल्लखांब म्हणजे काय ?

आपल्या देशी तालमींतून व्यायाम करण्याचीं जीं अनेक साधनें आहेत त्यांपैकींच **मल्लखांब** हें साधन आहे. मलखांब याचा अर्थ "**मल्लाचा खांब**" किंवा "**कुस्ती खेळणाराचा खांब**" असा होतो. परंतु दोघां कुस्ती खेळणाऱ्यास खांबाची कोणत्याही प्रकारें जरूरी लागत नसल्यामुळें मलखांब याचा सरळ अर्थ "**मल्ल ज्याच्याशीं कुस्ती करतात असा एक खांब**" असा होतो. आतां खांब मल्लाशीं कुस्ती कसा करतो हा एक प्रश्न उद्भवतो. याचें उत्तर असें आहे कीं, कुस्ती खेळण्यास जोडीदार नसल्यास (त्यावरील अभ्यास केल्यानें) तो त्याची (मल्लाची) गरज भागवितो म्हणूनच त्यास "**मल्लखांब**" असें म्हणतात.

मल्लखांबाचे प्रकार व त्याचीं कामें.

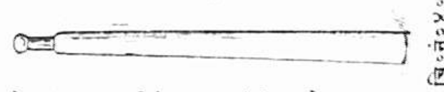
वर सांगितलेल्या कुस्तीच्या मलखांबाशिवाय चित्ताकर्षक उड्या करण्याचा मलखांब, अंतर पकडीचा मलखांब, जोड अंतर पकडीचा मलखांब, बाटलीवरचा मलखांब व मल्ल, वेताचा जोड मलखांब, [illegible] उपयुक्ततेचा नक्की मलखांब, गाड्यावरील मल्ल वगैरे प्रकारच्या मलखांबाच्या अनेक जाती आहेत. त्यांचीं मापें व चित्रें पुढें दिलीं आहेत.

अनुक्रम नंबर	मल्लखांबाचे नाव	लांबी	जमिनी जवळचा घेर	मधला घेर	खांचे खालचा घेर	मानेचा घेर	बोंडाचा घेर	जमिनात मल्लखांब पुरला त्याची लांबी.
		फूट	फूट	फूट	फूट	इंच	इंच	फूट
१	२	३	४	५	६	७	८	९
१	[illegible] उप मल्लखांब चि. नं. ४०	१२	[illegible]॥	॥[illegible]॥	१[illegible]॥	८[illegible]१०	१४[illegible]१५	४-५
२	चित्ताकर्षक उड्या करण्याचा अथवा भाग २-३ च्या उपयुक्ततेचा मल्ल. चि. नं. ४१	१०	१॥	१।	इंच ०-११	०-[illegible]	०-१०	३-३॥
३	बेताचा मल्लखांब	वर दिलेल्या चित्ताकर्षक मल्लखांब वरून बेत (दिवा) घेऊन अथवा शरीराला						
४	हस्याराचा मल्लखांब	हत्यार बांधून हा मल्लखांबांनी कामे करितात. व आतषबाजीचाही कामे करितात.						
५	मोठा लटकावा	५	२-॥। खालचा घेर	[illegible]	फूट १॥	[illegible]	[illegible]	हा मल्लखांब जमिनात पुरावयाचा नसून वरती लटकाविण्याचा आहे.
६	लटकावा नं. १ चि. नं. ३३	फू. इं. ३-६	फू. इं. १-०	फू. इं. ०-१-॥	फू. इं. ०-८	फू. इं. ०-६	फू. इं. ०-१	॥
७	गाड्यावरील मल्लखांब चि. नं. ४२	ह्याचे माप वाटलेल्या मल्लखांबाप्रमाणे असून हा गाड्यावर चौकटीवर मजबूत बसवावयाचा असतो. हा मल्लखांबावरची कामे मिरवणुकीच वेळी करतात.						

८	लटकाचा नं २ चि. नं. ३४	३-५	१-५	१-०	०-१०	०-८	०-०	टांगण्याचा मलखांब
९	बाटलीचा मलखांब	७-०	१-५	१-३	०-११	०-५	०-१०	''
१०	अंतर पकड चि. नं. ३५	फू. इं. २-[illegible]	फू. इं. ०-७	फू. इं. ०-[illegible]	फू. इं. ०-[illegible]	फू. इं. ०-[illegible]	फू. इं. १-१	हातुळ कि. भिं. त्या कोनाड्यांतही टांग.
११	अ. प. एन. प. चि. नं. ३६-३७	२-५	०-३	०-११	०-८	०-८	०-०	टांगण्याचा मलखांब
१२	नवीनपद्धतीचाजोड अं. पकड	''	''	''	''	''	''	''
१३	हालच्या उपयुक्ततेचा चकी मलखांब चि. नं. ५०	''	''	''	''	''	''	६ मलखांब १०-१२ असून ते विलायती च[illegible] हर नुठ्यासारखे खांबावर मोठे लांबंडी नाक ठेवून त्या नाकाला १०-१२ हुक लावून त्याला हे ले. ह्या म. आकार चि. नं. ३५ प्रमाणच असतो.
१४	वेताचा मलखांब	१० फूट लांबीचा व १।। इंच ज्याचा घेर आहे असा वेत घेऊन त्याचा मलखांब तयार करतात. चि. नं. ४६ व ४७ पहा						टांगण्याचा मलखांब
१५	वेशाचा जाड मलखांब							''

वर दिलेल्या कोष्टांतील आंकड्यांवरून मल्लखांबाच्या प्रकाराचे व त्यांच्या आकारांची कल्पना आमच्या सूज्ञ वाचकांच्या सहज लक्षांत येईल.

कुस्तीच्या उपयुक्ततेचा मल्लखांब.



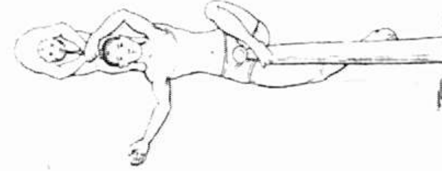
चि० नं० ४०

प्रेक्षणीय व नट विद्येच्या भागांतील कामें करण्याकरितां उपयोगांत येणारा मल्लखांब.



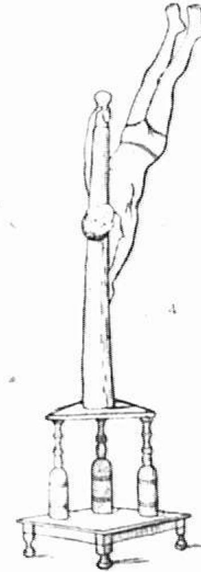
चि० नं० ४१.

गाड्यावरील मल्लखांब.



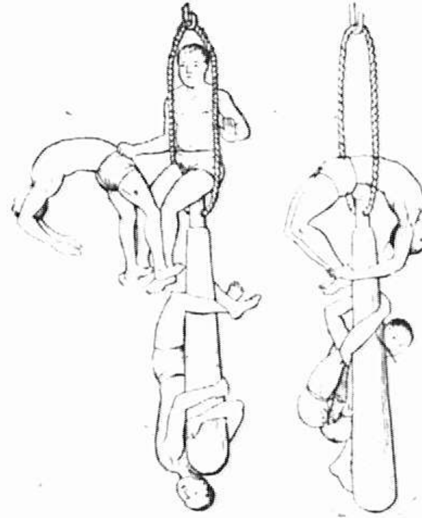
चि० नं० ४२.

बाटलींचा मल्लखांब.



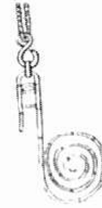
चि० नं० ४३.

नवीन पद्धतीचे मोठे लटकावे.



चि० नं० ४४. चि० नं० ४५.

टीप:—वर दाखविलेल्या दोन चित्रांत कडीशिवायच्या लटकाव्यांची चित्रें दिलीं आहेत. परंतु कडीच्या लटकाव्याचा तळभाग अंडाकृति नसून चपटा असतो व मल्लखांबाच्या खांचेंत भोक न पाडतां वर एक रुळ बसवितात. रुळामध्यें एक कडी घालून तिला आंकडा जोडून तो दोरीला लावतात. दोरी मजबूत ठेवावी लागते. नाहींतर मल्लखांब तुटून खालीं पडण्याचा संभव असतो.

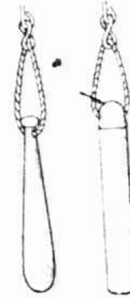


वेताचा मल्लखांब
चि० नं० ४६.



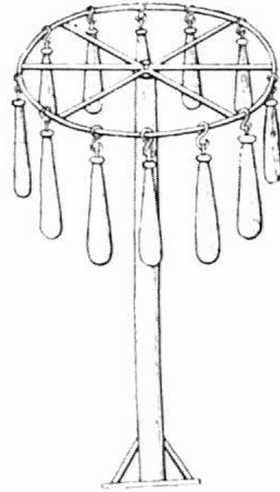
नव्या पद्धतीचा वेताचा जोड मल्लखांब
चि० नं० ४७.

नव्या पद्धतीचे अंतर पकडीचे मल्लखांब



चि० नं० ४८. चि० नं० ४९.

म्युझीकल ड्रीलच्या उपयोगी येणारा नवीन पद्धतीचा
चक्री मल्लखांब.



चि० नं० ५०.

ह्या मल्लखांबावर दहा किंवा बारा इसम एकाच वेळेला काम करूं शकतात. ह्या मल्लखांबावरचीं कामें पहाणारास फार मौज वाटते. लोखंडी चाकाच्या कड्यांना अंतर पकडीचे मल्लखांब लावायाचे ऐवजीं वेताचे मल्लखांब लावून त्यावरही आट्या करतां येतात.

मल्लखांबाचा उपयोग.

मल्लखांबाचा उपयोग कुस्तीमध्यें अतीशय होतो; ज्यास उत्तम प्रकारें मल्लखांब करता येतो, त्याला कुस्ती खेळणें फार सोपें जातें. त्याचप्रमाणें शरीर कमानदारीचीं (शरीर वळविण्याचीं) कामें (कसरती) करण्यास व सर्व तऱ्हेचे मर्दानी खेळ शिकण्यास सोपें जातें. शिवाय मल्लखांब करणारास तरतरीतपणा, हुशारी व चपळता येते आणि व्यायामापासून होणारे फायदेही मिळतात. मल्लखांब करणाराचें शरीर पीळदार होऊन त्यांत चिकाटी व कंटकपणा येतो. ज्याला पोटांतील रोग झाले असतील अशा मनुष्यानें मल्लखांब अवश्य शिकावा त्यापासून पोटांतील सर्व रोग नाहासे होऊन, कृमी किंवा जंतु केव्हांही उत्पन्न होणार नाहींत. पोटांतील नळ फुगले असतां मल्लखांब करावा

मल्लखांब केव्हां शिकावा व शिकवावा.

प्रत्येक मनुष्याचे शरीरांत वयाचे पंधरावें वर्षी शुक्र परिपक्क व्हावयास लागतो व शरीराची वाढही बरीच झालेली असते. तेव्हां ह्या वयांत मल्लखांब शिकण्याची सुरवात केली असतां फार फायदा होतो. अतीं लहान म्हणजे अकरा वर्षांचे आंतील मुलास मल्लखांब शिकविला असतां त्या मुलाची वाढ खुंटण्याचा संभव असतो. परंतु पंधराव्या वर्षापासून शिकण्याचा आरंभ केल्यानें शुक्र परिपक्कतेबरोबरच वीर्यस्तंभन होऊन शिकणाऱ्याच्या अंगांत मेदाची उत्पत्ति न होतां भयंकर शक्ति, चपळता, चिकाटी इत्यादि प्राप्त होतात. तेव्हां वीर्य परिपक्क होण्याचे वेळेपासून जर मल्लखांब शिकावयास सुरवात केली तर फार फायदे होतात. शिवाय पंधरावें वर्षी मुलाची ग्रहणशक्तिही विकास पावते व त्यास कोणतीही गोष्ट शिकण्यास त्रास पडत नाहीं. म्हणून पंधराव्या वर्षापासून पुढें मल्लखांब शिकण्यास आरंभ करावा.

मल्लखांब केव्हां करावा.

प्रातःकाळीं स्नानसंध्यादि विधि आटोपल्यानंतर सूर्याला थोडेसे नमस्कार घालून अथवा थोडीशी मेहनत करून नंतर मल्लखांब करावा. सायंकाळीं पांच वाजल्यानंतर हात पाय धुवून

थोडीशी मेहनत करावी व नंतर मल्लखांब करावा. पांच वाजण्याचे अगोदर मल्लखांब करूं नये. केल्यास शरीरास विशेष घाम येऊन मल्लखांबावरून घसरून पडण्याचा व त्यामुळे इजा होण्याचा संभव असतो. थंड हवा असतां मल्लखांबास थोडेसें एरंडेल लावून मल्लखांब करावा. म्हणजे अंग सरकणार नाहीं. जेवल्यानंतर पांच तासांनें अंतरानें मल्लखांब करावा. पोटांत जाड्य किंवा अपचन झालें असतां मल्लखांब करूं नये. तहान अथवा भूक लागली असतां मल्लखांब करूं नये.

मल्लखांब शिकणारास ब्रह्मचर्य व प्राणायामाची अवश्यकता.

मल्लखांबाचा पहिला व दुसरा भाग वाटेल त्या मनुष्यास साधला जातो. आतां राहिलेला तिसरा भाग अतीशयच कठीण आहे ही गोष्ट खरी आहे. तसेंच पहिले दोन्ही भाग जितक्या चांगल्या रीतीनें करतां येतील तितक्याच चांगल्या रीतीने तिसरा भाग सुद्धां करतां येईल हेंही खरें आहे. तरी पण जर तिसरा भाग शिकणारे प्रथम मल्लखांबाचे दोन भाग शिकून नंतर योगमार्गांपैकीं आळस, विषयोपभोग, औदासिन्य इत्यादि येणाऱ्या विघ्नांचा त्याग करून म्हणजे मोठ्या धैर्यानें त्याचें निवारण करून ब्रह्मचर्य, मिताहार इत्यादि बाबतींचें कडकडीत पालन करून व मनोनिग्रहता वाढवून प्राणायाम आणि जरूरीपुरतीं आसनें प्रथम जमिनीवर करण्यास शिकून नंतर मल्लखांबाचा तिसरा भाग शिकतील तर त्यास तो अल्प श्रमानें व लवकर शिकतां येईल. म्हणून मल्लखांब शिकणारानें वर दिलेल्या बाबतीकडे अवश्य लक्ष द्यावें. त्याचप्रमाणें शरीर हलकें करण्याकरितां " प्लाविनी " (मत्स्यासन करून पोटांत पूरकानें भरपूर वायू भरावा व नंतर कुंभक करावा असें केल्यानें मनुष्य इतका हलका होतो कीं, तो कमलपत्राप्रमाणें पाण्यावर तरूं लागतो) करावी म्हणजे शरीर फारच हलकें होईल. तिसरा भाग शिकणारांनाच फक्त ब्रह्मचर्य, प्राणायाम व कांहीं आसनें यांची अवश्यकता आहे असें नसून प्रत्येक मल्लखांब शिकणाराला त्यांची जरूरी आहे असें समजावें.

आतां मल्लखांब करणारास ब्रह्मचर्याची व प्राणायामाची विशेष अवश्यकता असल्यामुळे त्यासंबंधीं थोडासा विचार करणें फारच जरूरीचें आहे. म्हणून प्रथम ब्रह्मचर्य म्हणजे काय आणि ते कशा रीतीनें पाळावें यासंबंधीं थोडेसें विवेचन करूं.

ब्रह्मचर्य.

ब्रह्मचर्य म्हणजे काया, वाचा, मन, यांहीकरून सर्व स्थितांत सर्व प्रकारें मैथुनाचा त्याग करणें, हें होय. चोकस रीतीने सांगावयाचें म्हणजे, १ स्त्रीसंबंधी विषयी लोभाचें स्मरण, २ स्त्रीयांचे वर्णन, ३ स्त्रियांबरोबर खेळणें, ४ स्त्रियांचें अवलोकन करणें, ५ स्त्रियांशीं एकांतीं भाषण करणें, ६ संकल्प, ७ उत्साह, ८ प्रत्यक्ष मैथून या विरहित जें वर्तन त्यास ब्रह्मचर्य असें म्हणतात. परंतु अशा प्रकारचें ब्रह्मचर्य विधुर, ब्रह्मचारी व यति यांनीं पाळावयाचें आहे. मल्लखांब शिकणाऱ्या उमेदवारास वर दर्शविलेल्या रीतीनेंच ब्रह्मचर्य पाळावयाचें असून हल्लीं कोठें कोठें पहाण्यांत येत असलेल्या हस्तक्रिया, व सृष्टिविरुद्ध मैथून यांचेकडेही दुर्लक्ष केलें पाहिजे. आतां मल्लखांब शिकणारा कदाचित् सदार म्हणजे गृहस्थाश्रमी असल्यास त्यानें वर्ज्य तिथ्यादि दिवसांशिवाय ऋतुकाली स्वस्त्रीचे ठिकाणीं संभोग करून लागलीच स्नान करावें. याप्रमाणें वर्तन करणारा निःसंशय ब्रह्मचारी होतो, (लि. पु. अ. ८ वा.). त्याची शरीरशक्ति वाढून धैर्यादि गुण त्यास सोडीत नाहींत, व तेजादि सर्व ऐश्वर्य त्यास मिळतात. वर सांगितलेलें अष्टविध ब्रह्मचर्य मल्लखांब करणारानें पाळावयाचें असतें इतकेंच नसून अखिल विवाहित मानव-वर्गानें तें पाळलें पाहिजे. विवाहितांनीं ब्रह्मचर्य कसें पाळावयाचें तें वर सांगितलेंच आहे.

प्राणायाम.

आपल्या देहांतील जो वायु त्यास " **प्राण** " असें म्हणतात व त्या प्राणाचा " **आयाम** " म्हणजे निरोध करणें त्यास " प्राणायाम " असें म्हणतात. तेव्हां प्राणायाम याचा स्पष्टार्थ श्वासोच्छ्वासाचें (प्राण आणि अपान वायु यांचें) नियंत्रण करणें असा होतो.

प्राणायामाचे तीन प्रकार आहेत, १ पूरक, कुंभक, रेचकसहित, २ सहित कुंभक, ३ रहित कुंभक, सहित म्हणजे रेचक व पूरकसहित कुंभक, आणि रहित म्हणजे रेचकही नाहीं व पूरकही नाहीं असा कुंभक--अथवा केवळ-कुंभक असेंही म्हणतात.) त्यांपैकीं मल्लखांब शिकणारानें पहिल्या प्रतीचा म्हणजे पूरक, " कुंभक रेचकसहित " प्राणायाम करावा.

पूरक, कुंभक व रेचक लक्षण.

बाहेरील वायु नासापुटानें उदरांत भरणें त्याला पूरक म्हणतात. घागरींत जसें पाणी भरतात त्याप्रमाणें पूरकानें वायु उदरांत भरून तो तसाच धारण करणें त्याला कुंभक म्हणतात. उदरांतील वायु नासापुटानें बाहेर सोडणें त्यास रेचक म्हणतात.

पूरक, कुंभक व रेचक कसें करावें ?

प्रथम " इडेनें " (डाव्या नाकपुडीनें) पूरक करून नंतर कुंभक करावा, व मग " पिंगलेनें " (उजव्या नाकपुडीनें) रेचक करावा. व पुन्हां पिंगलेनें पूरक करून इडेनें रेचक करावा. याप्रमाणें करण्याचा क्रम ठेवावा.

प्राणायाम कोठें व कसा करावा ?

प्राणायाम करण्याकरितां शुद्ध-पवित्र-स्थानीं स्थीर असें आपलें आसन मांडावें तें असें कीं, प्रथम दर्भासन घालून त्यावर मृगासन किंवा व्याघ्रासन पसरावें. हें झाल्यावर त्या आसनावर एक मृदु (लोकरीच्या, आसनाची, रेशमाच्या आसनाची निदान धूत वस्त्राची तरी) घडी घालावी. इतकें विस्तरतः सांगण्याचें कारण असें आहे कीं, या प्रत्येक वस्तूमध्यें एक चमत्कारिक प्रकारचें विद्युत्तेज असून तें तेज आपलें मन स्थीर करण्यास कारणीभूत होतें. आसन मांडणें तें फार उंच व फार खालीं न मांडतां मध्य उंचीचें होईल असें मांडावें. आसन फार उंच ठेविलें तर ढळण्याची भिती असते व जमिनीबरोबर ठेविलें तर जमिनीची ओल किंवा कृमि-कीटक इत्यादिकांपासून त्रास होण्याचा संभव असतो. असो, याप्रमाणें आसन सिद्ध झालें म्हणजे आपल्या गुरूचें भक्तिपुरःसर स्मरण करून त्या आसनावर बसून, मन एकाग्र करून, नासिकाग्र दृष्टि लावून कांहीं वेळ स्वस्थ बसावें. शरीर ताठ व समतोल ठेवून मान सरळ धरावी. इकडे तिकडे लक्ष न देतां मनांतील सर्व विषय बुद्धिबलानें बाहेर सारावे व शुद्ध अंतःकरण करून प्राणायाम करावा.

उभय नाकपुड्यांचें धोरण.

उभय नाकपुड्यांचें धोरण.

पूरकांतापासून कुंभकांतापर्यंत, दोन्ही नाकपुड्या, उजवी नाकपुडी उजव्या हाताच्या आंगठ्यानें व डावी नाकपुडी उजव्या हाताच्या कनिष्ठिका व अनामिका यांनी बंद करावी, मध्यमा व तर्जनी ह्यांचा कोठेंही स्पर्श होऊं देऊं नये.

प्राणायामांतील मात्रा.

प्राणायामांतील मात्रा.

नकुल (मुंगुस) याच्या शब्दाची अर्धमात्रा, चास पक्षाच्या शब्दाची एक मात्रा. कावळ्याच्या शब्दाच्या दोन मात्रा. आणि मोराच्या शब्दाच्या तीन मात्रा. असें मात्रांच्या कालाचें प्रमाण आहे व ह्या मात्रांच्या योगें प्राणायाम करणारानें प्रथम ८ मात्रांनीं पूरक. ३२ मात्रांनीं कुंभक व १६ मात्रांनीं रेचक करावा; नंतर १० नीं पूरक, ४० नीं कुंभक व २० नीं रेचक करावा. नंतर १६ नीं पूरक. ६४ नीं कुंभक व ३२ नीं रेचक करावा अशाच क्रमानें पुढें मात्रा वाढविण्याचा नियम ठेवावा, असें घेरंड सं. याज्ञवल्क सं. व योग कल्पद्रुम ह्यांत सांगितलें आहे. ज्यांना मात्रा समजत नसतील त्यांनीं मात्रांप्रमाणेंच अंक मोजून प्राणायाम केल्यास हरकत नाहीं.

गोरक्षपद्धतीचा प्राणायाम.

प्राणायामांतील प्रणव म्हणजे ॐ:—१२ प्रणवांनीं पूरक, १६ प्रणवांनीं कुंभक आणि १० प्रणवांनीं रेचक करावा. हा कनिष्ठ प्राणायाम, नंतर २४-३२-२० हा मध्यम व त्या नंतर ३६-४८-३० उत्तम प्राणायाम असें म्हटलें आहे.

तरी वर सांगितलेल्या कोणत्याही पद्धतीने, मल्लखांब करणाराने, प्राणायाम केल्यास हरकत पडणार नाही. परंतु क्षुधा, तृषा लागली असतां, भोजन झाल्यावर, आनंदाने अथवा दुःखाने चित्त चंचल झाले असतां, शरीरास कष्ट फार झाले असतां, ज्वरादि पीडा झाली असतां, अजीर्ण अथवा शौच्यास साफ झाले नसेल त्यादिवशीं, बायकामुलांच्या गडबडींत क्रोध आला असतां, खराब अथवा दुर्गंधी हवेंत प्राणायाम करूं नये. प्रातःकाळीं, माध्यान्हकाळीं, सायंकाळीं, मध्यरात्रीं, नदीतिरीं, निर्जन ठिकाणीं, बगीच्यांत-सुवासिक पुष्पे, तुळसी, वेल असतील अशा स्थळीं-प्राणायाम करावा.

व्यायाम करणारास व साधारण स्नानसंध्या करणारास उपयोगी पडेल अशा रीतीची वर प्राणायामाची थोडी माहिती दिली आहे. आतां ज्यास वर दिलेल्या माहितीपेक्षां जास्त माहितीची अवश्यकता असेल, त्यानें ती योगशास्त्रांमधून अथवा एकाद्या योग्याजवळून शिकून घ्यावी. योगशास्त्रांमध्यें प्राणायामाची संपूर्ण माहिती दिली आहे.

प्राणायामापासून फायदे.

प्राणायाम हीच शरीरयंत्राच्या सुरक्षितपणाची गुरुकिल्ली असून शरीराचा व्यापार व्यवस्थितपणानें चालविण्यास प्राणायाम हेंच उत्तम साधन आहे. याचे योगानें शरीर सुदृढ, निरोगी, तेजस्वी होतें, चित्ताला उल्हास वाटतो, मनाचें चांचल्य मोडून त्यास व इंद्रियांस स्थैर्य येते व मनुष्य दीर्घायुषी होतो, असें कित्येक योगी लोकांचें म्हणणें आहे

आमच्या वाचकवृंदास प्राणायाम चांगल्या रितीनें करतां यावा, व प्राणायामाचा हेतू त्यांना कळून त्यापासून योग्य फायदा मिळवितां यावा म्हणून जरूरीपुरती माहिती वर दिली आहे. आतां मल्लखांबाची प्रगती कशी झाली यासंबंधीं थोडीशी माहिती वाचकवृंदास देऊन ग्रंथ पुरा करूं.

मलखांबाचा इतिहास.

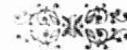
मल्लखांब केव्हां व कोणी शोधून काढला, याविषयीं खात्रीची माहिती उपलब्ध नाहीं. तरी पण हिंदुस्थानांतील (महाराष्ट्र, गुजराथ, व उत्तर हिंदुस्थानांतील) बऱ्याचशा तालमीतून

शिकविली जाणारी मल्लखांबाची विद्या " **वे. शा. सं. गुरुवर्य बाळंभट दादा देवधर** " यांचेपासूनच मिळालेली आहे. यांचा शिष्यसांप्रदाय मोठा होता. हे लहान असतांना त्यांची हरएक बाबतींत चपलता, हुशारी, धाडस वगैरे गुण पाहून त्यांच्या गुरूंनीं सप्तशृंगी येथील देवीचे देवळांत मल्लविद्येच्या प्राप्तीसाठीं त्यांना अनुष्ठान करावयास सांगितलें. त्या अनुष्ठानाचे योगानें सिद्धीची प्राप्ती होऊन त्यांना कुस्ती, मल्लखांबादि करून सर्व मल्लविद्येची माहिती मिळाली. अशा प्रकारानें कार्यसिद्धि झाल्यावर ते पुण्यास येऊन हर्षभरीत अंतःकरणानें आपल्या परमपूज्य गुरूस व मातुश्रीस भेटले. नंतरचा काळ त्यांनीं गुरूसेवा व मातृसेवा करण्यांत घालविला. त्यांनी त्यांच्या गुरूंच्या पश्चात व गुरूंच्या हयातींत पुणें येथील* आपल्या गुरूंच्या तालमींत काम करून आपल्या अंगच्या कौशल्यानें (शौर्य, धाडस, व पराक्रम इ० गुणानें) ते महाराष्ट्रांत लवकरच लोकादरास पात्र झाले. अशा रीतीनें देशी व्यायाम पद्धतीचा प्रसार करण्याचें त्यांचें काम चालू झाल्यावर कांहीं दिवसांनीं त्यांना जरूरीच्या कामाकरितां ब्रह्मावर्तास जावें लागलें. गुरुवर्य दादा हे ब्रह्मावर्तास गेल्यावर यांच्या शिष्यवर्गांपैकीं ब्रह्मावर्तास गेल्यानंतर हिंदुस्थानांतील मोठमोठ्या पहिलवानांशी त्यांच्या कुस्त्या झाल्या; त्यांत त्यांना केव्हांही हार आली नाहीं. ते एका दमांत एका पाठीमागून एक अशा तीनशे जवानांशी कुस्त्या खेळून त्यांना चकवीत असत. या त्यांच्या अचाट सामर्थ्यामुळें लोक त्यांना महारुद्राचा अंशावतार समजत असत. कांहीं हिंदु मंडळींनीं व कासम मीया आदिकरून मुसलमान मंडळींनीं दादांचेंच अनुकरण करून उत्तम प्रकारानें तालीम चालविली. यावरून त्यांच्या शिष्यमंडळांत हिंदु-मुसलमान, या दोन्ही धर्मांचे लोक मोडत असत; हें निराळें सांगावयास नकोच. वरील शिष्यमंडळांपैकीं **टके जमाल** यास **बडोद्याचे कै. श्री. खंडेराव महाराज** यांनीं त्यांचें मल्लखांबाचें व मर्दानी खेळांतील काटछाटीच्या कामाचें कौशल्य पाहून मुद्दाम आपल्या राजधानींत बोलावून नेलें होतें. ते स्वतःच्या शरीरास ४०-५० हत्यारें बांधून मल्लखांब करीत असत. इतकेंच नव्हे

तर ते डोक्याला पागोटीं घालून व एका हातांत बंदुक अथवा पिस्तुल घेऊन मलखांबाच्या आंठ्या करीत घोडावर जात आणि तेथून **निशाणबाजीचें काम** करीत असत. या त्यांच्या अप्रतीम कामामुळें बडोद्यांत त्यांचा फारच गौरव झाला. हल्लीं बडोद्यांत त्यांच्यासारखीं कामें करणारी त्यांचे शिष्य-परंपरेंतील कांहीं मंडळी आहेत. त्यांचे शिष्यवर्गांपैकीं कांहीं मंडळींनीं ग्वाल्हेर, इंदूर, देवास, धरमपूर वगैरे ठिकाणीं तालमी स्थापन केल्या आहेत. ब्रह्मावर्त येथें दादांचे **कोंडभट नाना** नांवाचे एक शिष्य होते. त्यांचे चिरंजीवद्वय **अनंतराम गुरु** व **नारायण गुरु** यांना त्यांचे (कोंडभट नांवाचे) शिष्य मल्लविद्या विशारद **दामोदर गुरु जोशी-मोघे (श्रीसद्गुरु अच्युतानंदस्वामी महाराज)** यांनी सर्व मल्लविद्या शिकविली. हल्लीं हे बंधुद्वय काशी येथें असून तेथें त्यांची एक व्यायामशाळा आहे. त्यांच्या मलखांबाची कीर्ति अखिल भरतखंडांत मशहूर आहे. हल्लीं प्रचारांत असलेला वेताचा मलखांब **दामोदर गुरु** यांनी शोधून काढला असून त्यांनीं व त्यांच्या शिष्यांनीं त्याचा प्रसार केला आहे. ज्याप्रमाणें **गुरुवर्य दादा** यांच्या सांप्रदायांतील तालमी हिंदुस्थानांत पुष्कळ ठिकाणीं आहेत, त्याप्रमाणें ग्वाल्हेर, इंदूर, पुणें, वगैरे ठिकाणीं **गुरुवर्य दामोदर गुरु** यांच्याही तालमी आहेत. हल्लीं बडोद्यांत गुरुवर्य दादांचे कनिष्ठ चिरंजीव **गुरुवर्य श्रीमंत परमहंस परिव्राजकाचार्य नारायण गुरु** यांच्या परंपरेंतील चार तालमी असून त्या प्रख्यात आहेत.

ह्या पुस्तकांत दिलेली माहिती **गुरुवर्य श्रीमत् परमहंस परिव्राजकाचार्य नारायण गुरु** यांचेपासून मजला मिळालेली आहे. ती देशी व्यायाम पद्धतीचे अभिलाषी जनास सादर केली आहे.

समाप्त.



END